الصحة الجنسية

د. محمد عبد الواحد

الطبعة الأولى

٢٠٠٩

اكتب للنشر والتوزيع

الصحة الجنسية / دراسة

د. محمد عبد الواحد

الطبعة الأولى ، ٢٠٠٩

دار اكتب للنشر والتوزيع

القاهرة . ١ش المعهد الديني ، المرج

هاتف : ٠٢٢٤٤٠٥٠٤٧

موبايل : ٠١٢٩٢٥١٥٩٢ - ٠١٨٢٣٦٣٠٣٥

E – mail : dar_oktob@gawab.com

المدير العام :

يحيى هاشم

تصميم الغلاف :

حاتم عرفة

رقم الإيداع : ٢٠٠٩/٢٥١١٢

I.S.B.N:٩٧٨- ٩٧٧- ٦٢٩٧- ٠٠٠- ٤

المقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين الذي انعم علينا بنعم كثيرة ظاهرة وباطنه ومن هذه النعم الغريزة الجنسية التي زرعت في داخل كل منا فيتحقق بها المتعة و تنتج منها الذريه .

والصلاة والسلام على أشرف الانبياء والمرسلين نبينا محمد عليه الصلاة والسلام الذي علّمنا وسبق في نصائحه العلم الحديث الذي اكتشف بعد قرون من الزمان صحة نصائحه وينادون الآن إلى العمل بها .

كثير منا عندما يرى كلمة الجنس يدور في ذهنه أن هذا الكتاب أو هذا الموضوع خادش للحياء أو أن من يستمع أو يقرأ في هذا الموضوع فهو يبحث عن الإثارة وهذا اعتقاد للأسف ترسّخ في أذهاننا ويجب أن ندعه جانبا , فالصحة الجنسية فرع طبي مهم جدا من الطبيعي أن نخجل عندما نتحدث فيه ولكن يجب ألا يمنعنا هذا الخجل عن إيجاد حل لمشكلتنا

والحديث في مجال الصحة الجنسية ليسا عيبا أو حراما طالما أنه بعيد عن الإثارة وداخل الحدود الدينية التي وضعها لنا ديننا الحنيف.

واسمحوا لي أن تكون بعض أجزاء الكتاب باللهجة العامية وذلك لسهولة وصول المعلومة بهذه الطريقة الى القاريء أو المستمع.

وسيقوم الكتاب بإعطاء معلومات مبسطة عن بعـــض المـــشاكل الجنسية الشائعة وتوعية من بعض الأخطاء التي قد يقع فيها المتزوجون أو غير المتزوجين!

و أدعو الله أن يقدم لكم هذا الكتاب معلومة نافعة وصـــحيحة تفيدكم

كتبت هذا الكتاب و راعيت فيه أن يكون مبسطا بعيـــدا عـــن المصطلحات الطبية الصعبة وبعيدا عن الكلام المثير وهـــذا الكتـــاب موجه لكل من :

١- الأطباء سواء قبل التخرج أو بعد التخرج في أي تخصص .

٢- الاخصائيين الاجتماعين وكل من يواجه في عمله المـــشاكل الجنسية .

٣- الشباب والشابات في مختلف المراحل العمرية .

٤- العروسين المقبلين على الزواج .

٥- الأزواج والاباء .

٦- وكل من يريد أن يزيد من ثقافته في هذا المجال .

والله ولي التوفيق

في حالة وجود تعليق او انتقاد للكتاب الرجاء ارساله على عنـــوان البريد الالكتروني :

Drmohammed٣@hotmail.com

وفي حالة وجود أسئلة تتعلق بمجال الصحة الجنسية أنا جاهز للـــرد عليها .. فقط أرسلوها على الايميل .



هل يوجد في كلياتنا الطبيه فرع متخصص في الصحة الجنسية ؟

للأسف وحتى الآن لا يدرس هذا التخصص منفصلا ولكنه يدرس في خلال التخصصات الطبية المختلفه مثل : أمراض الذكورة , النساء والولادة , الطب النفسي وغيرها من التخصصات وفي غالب هذه التخصصات يكون الحديث في المواضيع الخاصه بالصحة الجنسية قليل ويكون بحياء شديد وهذا مما يؤدي الى تخريج عدد من الأطباء ليس على قدر كاف من الوعي بوجود هذه المشاكل الجنسية المختلفة وطريقة التعامل معها وكيفية علاجها وبالتالي ينعكس هذا الأمر بالسلب على حياة من يشتكون من هذه المشاكل التي تكون في أغلبها بسيطة جدا ولكنها تحتاج فقط الى توجيه أو معلومة عن التركيب التشريحي أو الوظيفه الفسيولوجية للجسم.

في الآونة الأخيرة شهدت ظهور بعض الأطباء من من شعروا بأهميه هذا التخصص الطبي وقد رأينا كيف أن الناس بدأوا يذهبوا اليهم بكثرة وهذا مما يدل على أهمية هذا التخصص وعلى أهمية أن يكون لدينا عدد أكبر من الأطباء القادرين على التعامل مع هذه الأنواع من المشاكل

التي ظلت فترة كبيرة لا تجد من يتعامل معهــا وتكــون نهايتها بالمشاكل النفسية أو المشاكل الزوجية والطلاق .

ومن هنا أنادي بأن يكون هذا التخصص موجود فـــي الكليات الطبية المختلفة كتخصص منفصل يعطـــى علـــى الأقل بشكل مختصر للأطباء ما قبل التخرج ومن ثم بعـــد ذلك بشكل موسع لمن يريد أن يتخصص فيه بعد التخـــرج لأن هذه المشاكل قد تواجه الطبيب بعد التخرج وفـــي أي تخصص قد يتخصصه فيما بعد .

***

ما هي مجالات الصحة الجنسية؟

من الممكن ان نقسم المجالات على حـسب المرحلـــة العمرية حيث ان لكل مرحلة خصائصها ومشاكلها التـــي تختلف عن بقية المراحل الأخرى وكل فتره لها اهميتها .

هذه قائمة بالمجالات وسوف نتحدث عـــن كـــل جـــزء بالتفصيل تنشاء الله .

١- الطفولة والصحة الجنسية .

٢- البلوغ والصحة الجنسية .

٣- المراهقة والصحة الجنسية .

٤- تقديم المشورة للمقبلين على الزواج .

٥- المشاكل الجنسية داخل الزواج .

٦- المشاكل الجنسية مع تقدم العمر وفي سن اليأس .

٧- تصحيح الانحرافات الجنسية المختلفة .

٨- تأثير الأدويه والأمراض المختلفة على الصحة الجنسية .

ويمكن تقسيم هذه المشكلات إلى :

١- عدم معرفة بمعلومات أساسية أو اعتقادات خاطئة .

٢- فشل أو خلل في الأداء سواء نفسي أو عضوي .

٣- انحرافات جنسية .

***

ماهي أهمية أن يكون هناك متخصص في هذا المجال ؟

الغريزة الجنسية غريزة كبقية الغرائز كالأكل والنوم وغيرها , وهي غريزة يجب أن تحترم جدا وبصفة خاصة لأن أي اضطراب أو خلل في هذه الغريزة أو خلل في

القدرة على إشباعها يؤدي إلى تأثير كبير على حياة الإنسان بصفة عامة في مجالات الحياة المختلفة .

وقد رأينا في الآونه الأخيرة بعد ظهور أطباء متخصصين في هذا المجال عدد كبير من الناس يتوجهون اليهم وعدد أكبر يسأل سواء بالمراسلة أو من خلال التلفزيون أو المجلات وهذا أكبر دليل على أن مجتمعنا بكافة أعماره وكافة أحواله الاجتماعية والطبقية بحاجه إلى من ينصحه ويوجهه ويرد على أسئلته التي غالبا لا تجد ردا .

***

ماذا سيحدث إذا لم يجد الشاكي من يجب الإجابة الصحيحة على سؤاله؟

١- قد يتجه إلى شخص غير متخصص كالصديق مثلا أو غيره و غالبا لا يتردد هذا الصديق في إصدار النصيحة التي تكون مبنيّة على خبرة بسيطة أو على وجهة نظر وفي الغالب فان النصيحة تفشل أو قد تؤدي إلى مشاكل أخرى .

٢- عدم السؤال : قد يكتم الشاكي شكوته بداخلـــه ولا يبحث لها عن حل ومع الوقت تبدأ المشكلة فـــي التـــأثير سواء النفسي أو العضوي على صاحب المشكلة وعلى من حوله ومن أمثلة ذلك :

- **المشاكل الزوجية الكثيرة** : في حالة عدم التوافـــق الجنسي بين الزوجين التي قد تصل إلى الطلاق .

- **المشاكل النفسية** : كالقلق والاكتئاب وغيرها سواء في المتزوجين أو غير المتزوجين لأنه ييـــأس مـــن حـــل مشكله يراها صعبة جدا ولا حل لها.

- الانتحار : نعم الانتحار لأن صاحب المـــشكله قـــد يرى أنه شخص غريب في المجتمع وغير مقبول ويفكـــر في الانتحار مع العلم بأن مشكلته قد تكون سهلة وموجودة عند غيره!

- الانطواء والعزوف عن الزواج : قد يرى الـــشاكي بانه غير سليم جنسيا فيبدا الشك والقلق يتسرب داخله بأنه اذا تزوج لن يكون قادر على أداء العمليه الجنسية وبالتالي يبتعد

- يؤدي عدم السؤال الى زيادة في حجم المشكله التـــي من الممكن أن تحل في مهدها ومن ثم يؤدي الى صـــعوبة في حل هذه المشكلة فيما بعد .

- وقد يؤدي عدم السؤال أيضا إلـــى ظهــور مـــشاكل جنسية أخرى جديد أو إلى تولد عنف جنسي

٣- البحث عن حل للمشكلة في أماكن خاطئة :

قد يبحث الشاكي عن حل لمشكلته بطريقة خاطئـــة عن طريق الإنترنت أو الشات أو عن طريق كتب هـــدفها الإثارة فقط هذه الطريقه لن تؤدي إلى حل المشكلة فقط بل ستكون سبباً في ظهور مشاكل أخرى .

ملحوظة هامة: أنا أرفض أن نطلق عليـــه أو عليهـــا مريضاً لأن أغلب المشاكل تكون ناتجة عن خلل بسيط أو عدم معرفة لا يصلو إلى مرحلة المرض .

***

ماهي الشروط الواجب توافرها في المختص في مجال الصحة الجنسية ؟

١- يفضل أن يكون المختص في مجال الصحة الجنسية من المجال الطبي أو بالأخص طبيب لأن هناك العديد من المشاكل التي قد تكون ناتجه عن خلل وظيفي أو عضوي أو مرض طبي أو قد تشير الى وجوده وبالتالي من السهل على الطبيب اكتشاف هذا الخلـــل وتوجيـــه المـــريض أو

الشاكي إلى الجهة المناسبة (التخصص الطبي المناسب لحالته).

٢- وكما ذكرنا سابقا فإن تخصص الصحة الجنسية يتداخل مع كثير من التخصصات الأخرى ولذلك يجب على من يريد أن يتخصص فيه أن يكون على دراية ببعض التخصصات الأخرى مثل :

أمراض الذكورة – أمراض النساء والولادة – أمراض الجلدية - الطب النفسي - أمراض الغدد الصماء .

ومعلومات أخرى عن الجراحة - والباطنة وبقية التخصصات الأخرى.

٣- أن يكون لدى المتخصص قاعدة دينية في التعامل مع مثل هذه المشكلات بمعنى ألايقوم بوصف طريقه علاج تتخالف مع ديننا أو معتقداتنا .

٤- يجب أن يكون المتخصص على تواصل و دراية بمشاكل المجتمع الموجود فيه وغير منعزل عنه.. مثل : الأحوال المادية وغيرها .

٥- يجب أن يدع آراؤه الشخصية أو انفعالاته جانباً : بمعنى أنه سوف يتعرض لبعض المشاكل الغريبة التي قد يستنكرها فيجب أن ينسى كل هذا ويتذكر أنه طبيب لإصلاح المشكلة وأن من جاء يشكو إليه يعلم أنه مخطيء ولذلك أتى إليه ولا يجب أن يعامله على أنه مجرم أو

منحرف بل يساعده ويقف بجانبه حتى يحل لــه المــشكلة بإذن الله .

٦- الثقافة بشكل عام مهمة جدا فــي التعامــل لأنــه يتعرض لثقافات مختلفة وديانات مختلفة فيجب أن يكــون على معرفه حتى لو بسيطة لتسهّل له التواصل مــع مــن يسألونه .

٧ - أن يكون على قدر من الذكاء بحيث لايتعامل مــع المشاكل بنفس الطريقه لأن نفس المشكلة من أكثــر مــن شخص قد يكون لها علاج آخر على حساب الاختلافــات الشخصية .

٨- الصبر : قد تكون بعض المشاكل صعبة في حلهــا ولذلك يجب أن يصبر .

٩- أن يكون على اتصال بعالم دين : لأنه في بعــض الأحوال يجد نفسه يقف أمام شكوى أو حل لشكوى يحتاج إلى رأي ديني أو إلى فتوة دينية لبيان مــشروعيته مــن عدمها .

١٠- وأهم نقطة أن يكون مؤمناً بأهمية هذا التخصص وحاجة المجتمع إليه وأن يجعل هدفه الأول هــو إصــلاح أحوال المجتمع الجنسية وليس الشهرة أو المال .

ماهي الصعوبات التي تواجه هذا التخصص ؟

البعض ينكر أهمية وجود تخصص كهذا للأسباب الآتية:

١- الاعتقاد بأن الحديث في هذه المشاكل بهدف البحث عن حل حرام دينيا .

٢- الاعتقاد بأن هذه الأمور يتم تعلمها بالفطرة .

٣- الاعتقاد بأنه تخصص غير هام .

٤- الاعتقاد أن الحديث في هذه الأمور قد يؤدي إلى إثارة جنسية وما يترتب عليها.

٥- الخجل .

***

لماذا يبتعد بعض الأطباء عن الحديث في المشاكل الجنسية مع مرضاه أو تجاهلها ؟

١- عدم المعرفة بالطريقة المناسبة للعلاج .

٢- الاعتقاد بأن هذه المشاكل غير مهمة بالنسبة للمريض .

٣- الخجل .

٤- الخوف من اعتقادات خاطئة للمريض قد يعتقدها عندما يجد الطبيب يتحدث معه في هذه المواضيع .

٥- حل هذه المشاكل قد يتطلب وقتاً كبيراً من الطبيب الذي قد لا يكون أمامه متسع من الوقت .

أما رأيي عن انتشار هذا التخصص :

فهو سيواجه بعض الصعوبات في بدايته ومن ثم سيبدأ الناس بالاعتراف به وذلك للحاجه الشديدة لمثل هذا المجال الطبي مثله في ذلك كالطب النفسي في بداية ظهوره .

الإسلام والجنس

يتهم الإسلام في الوقت الحاضر بكثير من الاتهامات الباطلة ومن هذه الاتهامات أنه يدعو الى الكبت الجنسي.

الاسلام وضع قواعد سواء عامة او خاصة لتنظيم الأمور التي تتعلق بالجنس .

لن أتحدث في هذا الموضوع كثيرا لأن هناك أفضل مني يستطيع الحديث فيه من رجال الدين ولكن سوف أعرض بعض الآيات القرآنية الكريمة, والأحاديث النبوية الشريفة التي اتى الطب فيما بعد بقرون ليجد أن هذه النصوص قدّمت فعلاً حلاً كبيراً وقواعداً صحيحة للحياة الجنسية .

أنا لن أقوم بالتفسير لأني لست عالما دينيا ولكن سأقوم بتوضيح بسيط لبعض النقاط ويجب أن نضع في عين الاعتبار أن الله هو من خلقنا وأنه أعلم بنا من أنفسنا ولنفترض مثلا أننا اشترينا جهاز الكتروني وحصل فيه عطل سنجد أن أفضل من يقوم بإصلاحه هو الجهة التي صنعته ومن ثم يتضح لنا أن النصائح الإلهيه والنبوية تعتبر بمثابة كتالوج لنا في حياتنا ليس في الأمور الجنسية فقط ولكن في شتى المجالات الأخرى في الحياة .

ئيقول تعالى (نساؤكم حرث لكم فاتو حرثكم أنا شــئتم وقدمو لأنفسكم واتقو الله واعلموا أنكــم ملاقــوه وبــشر المؤمنين).

وقال تعالى (واذا تطهرن فاتوهن من حيث أمركم الله إن الله يحب التوابين ويحب المتطهرين).

يطول شرح هذه الآية العظيمة ولكن باختصار فهي مع صغرها تضع أسساً في الحياة الجنسية الزوجية مثل:

١- أهمية المداعبة قبل الجماع .

٢- التنوع في أشكال أداء العملية الجنسية من حيــث الوقت أو المكان أو الكيفيه وهذا ما ينادي به العلم الحديث لكسر ملل الروتين في الحياة الجنسية الزوجية وقد ســؤل رسول الله عليه الصلاة والسلام (أيأتي الرجل امراته من دبرها ؟ فرد عليه السلام (من دبرها في قبلها)).

٣- التحذير من أية ممارسات جنــسية منهــي عنهــا (كالجماع في فتحة الشرج أو أثناء الدورة الشهرية)

ومن الأحاديث النبويه قوله عليه السلام (يــا معــشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج ومن لم يــستطع فعليه بالصوم فانه له وجاء) .

وقال صلى الله عليه وسلم " إذا أتاكم من ترضون دينه وأمانته فزوجوه إلا تفعلوا تكن فتنة فــي الأرض وفــساد كبير "

في هذين الحديثين حث على الزواج وفعلا يثبت لنا من ما نراه حولنا في هذه الأيام أن معظم مشاكل الشباب الجنسية إن لم تكن كلها فهي بسبب تأخر سن الزواج أو انعدام الزواج وسوف نتحدث عن هذا الموضوع فيما بعد .

وقوله عليه السلام : (لا يقعن أحدكم على امرأته كما تقع البهيمة وليكن بينهما رسول " قيل: وما الرسول يا رسول الله قال: " القبلة والكلام ")

ويوضح هذا الحديث أهمية الناحيه العاطفيه للمرأة في العلاقة الجنسية الزوجية و يبين أيضا أهمية المداعبة .

وهناك قواعد إسلامية هامة في التعامل مع المشاكل الجنسية :

١- عدم عرض المشاكل أو أسرار العلاقة الجنسية بين الزوجين على الأصدقاء : للأسف يقوم بعض الأزواج أو الزوجات في سرد لما يحصل داخل غرف النوم من أفعال وهذا من الأمور المحرمة دينيا ويجب أن يحذر منها المتزوجين لأنها قد تؤدي الى مشاكل للشخص أو لمن يستمع إليه .

وتتضح لنا الحكمة : عندما نعلم أن كل زوجين يختلفون في طرق استمتاعهم عن غيرهم ومن هنا فان سرد هذه الأشياء قد يؤدي الو وجود مقارنات ومن ثم الى خلافات زوجية قد تنتهي بالطلاق .

٢- لا يجب أن يكون الحديث في الأمـور الجنـسية الهدف منه الإثارة أو المتعة بل عندما يتم التحـدث فـي موضوع الجنس فيجب أن يأخذ بجدية شديدة .

٣- ليس هناك أي احتمال للتغيير أو التـصريح بمـا يحرمه الإسلام تحت أي ظرف أو ضغوط .

الطفولة والصحة الجنسية

كثير منا يعتقد أن الأمور الجنسية خاصة بالكبار فقط أو المتزوجين ولا تتعلق بالفئات العمرية الأخرى . وهذا اعتقاد غير صحيح فكلنا نحتاج إلى معلومات صحيحة في كل مرحلة في الحياة .

تبدأ مرحلة الطفولة منذ الولاده وحتى سن البلوغ وهذه بعض الأمثلة لأشياء قد يواجهها الوالدين في هذه المرحلة:

الجزء الأول :

المشاكل العضوية (العيوب الخلقية) :

يجب الإشارة أنه في حالة وجود أي عيب أو أي مرض في منطقة الأعضاء التناسلية يجب التوجه فورا إلى الطبيب المختص وعدم التكاسل لأن أي شئ يؤثر على هذه الأعضاء في الصغر قد يؤدي الى مشكلة دائمة تؤثر فيما بعد على العملية الجنسية أو الانجاب .

أمثلة :

١- عدم معرفة نوع المولود : هذه المشكلة موجودة ولكنها نادرة الحدوث ولا يجب الخوف عند حدوثها ففي هذه الحالات يتم إجراء بعض التحليلات والأشعات لمعرفة نوع جنس المولود بواسطة أطباء الأطفال وأصبح الآن من الممكن أن يتم عمل تحليل للكرموسومات لمعرفة النوع

ومن ثم قد يحتاج أو قـد لايحتـاج لعمليـات للأعـضاء التناسلية.

٢- كبر حجم عضو البظر في الاناث : يوجـد هـذا التغير في نسبة قليلة من المواليد الاناث وهو قد يدل على وجود خلل هرموني في بعض هرمونات الجـسم ولـذلك يجب التوجه لطبيب أطفال غدد صماء لعلاج هذا الخلـل وإذا أراد الوالدين يتم عمل عملية تصغير فيما بعد .

٣- وجود فتحة البول في غير مكانها الطبيعـي فـي الذكور: في اعلى او اسفل العضو الذكري وفي هذه الحالة يجب استشارة طبيب جراحة أطفال أو جراحـة مـسالك بولية.

٤- عدم وجود الخصية في مكانها في كيس الـصفن : في بعض الأطفال يتأخر نـزول الخـصية إلـى مكانهـا الطبيعي أو تنزل لمكان آخر وحينها يتم التوجـه لطبيـب جراحة أطفال لتحديد مكان الخصية وهل تحتـاج لعمليـة جراحيه لإنزالها وتثبيتها أم لا ؟

٥- وجود كيس مائي أو فتق أربي حول الخصية : يتم استشارة طبيب جراحة أطفال حيث أن بعض الأنواع قـد تختفي تدريجياً ولا تحتاج لعمليات جراحية.

ملحوظة هامة للأمهات :

إذا لاحظت الأم أي تورّم أو احمرار أو ألم غير طبيعي في منطقة الخصية يجب التوجه مباشرة لطبيب جراحة الأطفال.

٦- نزول دم من المهبل عند البنات بعد الولادة:

تحدث في حالات نادرة وقد يشك البعض أن غشاء بكارة البنت تأثر ولكن السبب هو أن هرمونات الحمل (عند الأم) تنتقل منها للبنت ويسبب هذا النزيف البسيط والدليل على ذلك أنه يختفي بعد أيام إما إذا استمر أو تكرّر فيفضل استشارة طبيب أمراض نساء.

التحرشات الجنسية بالأطفال

قبل الحديث عن التحرشات الجنسية بالأطفال لابد من التنبيه على أن الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة لابد من تربيتهم تربية جنسية وإعطاؤهم معلومات تتناسب معهم ويجب توعية أكبر عدد من الأطفال العادين بالتحرشات الجنسية لأنهم أكثر عرضة لها لسببين:

أولاً: لأن المتحرش يظن أن هذا الطفل لا يفهم ولا يعي ما يحصل.

ثانياً : انهم يحتاجون إلى أشخاص كثيرين للعناية بهم عن الأطفال العاديين.

***

ماهي العلامات التي تدل على حصول تحرش جنسي بالطفل ؟

هناك علامات كثيرة قد تدل على حدوث تحرش جنسي بالطفل وهي تختلف من طفل لآخر وتختلف على درجة التحرش به سنذكر بعض هذه العلامات التي على الوالدين أو المسؤولين عن تربية الطفل التقاطها مبكرا والبحث وراءها جيدا:

١ -جروح أو إصابات في مناطق الأعضاء التناسلية.

٢- التهابات متكررة أو غريبة في منطقــة الأعــضاء التناسلية .

٣ -لعب ذو مضمون جنسي أو القيام بحركات جنـــسية واضحة.

٤ -الرسومات الجنسية.

التبول اللاإرادي.

٥ - اضطرابات في النوم أو الأكل أو الشخصية.

٦- الخوف من أشخاص معينين أو الخوف من أن يقوم أحد بتغيير ملابسه.

٨ -سرد أحداث تحرش حصلت معه.

٩ -سلوك عدائي تجاه أقرانه.

***

كيف يتصرف المسؤلون عن تربية الطفل في مثل هذه الأحوال ؟

إذا حدثت أي من هذه العلامات أو أكثر مـــن علامـــة يجب أن نتابع سلوك الطفل كله ونحاول أن نبحث ســـبب هذا التصرف نتحاور معه ونسأله وإذا لم نصل إلى ســـبب واضح يجب عرضه على طبيب مختص.

من هم الأطفال الأكثر عرضة للتحرش الجنسي ؟

١ -الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.

٢- الأطفال الذين فقدوا أباءهم أو والداتهم أو الإثنين معاً.

٣- الأطفال الذي يرعاهم الخدم لفترات طويلة.

•••

يبقى السؤال الأهم وهو كيف نقي أطفالنا من هذه التحرشات ؟

اقامة جو حميمي وعلاقة صداقة بين الوالدين وطفلهما ومنحه:

١- الثقة وإعطاءه الأمان في أن يسال ويعرف في كل الموضوعات مع والديه.

٢- أن يعتاد الطفل أن يروي لوالديه أحداث يومه وخاصة الغريب منها.

٣ – عدم السماح للخدم بالانفراد به في أماكن مغلقة ومراقبته مع عدم إشعاره.

٤ -تعليم الطفل أن منطقة الأعضاء التناسلية خاصة به لا يجوز لأحد أن يطّلع عليها ولا أن يلمسها وأنه إذا حدث ذلك فيجب أن يبلغ والديه وأن يقول لا للمعتدي.

٥- عدم قبول الهدايا أو المأكولات من الغرباء وعـــدم الانفراد معهم في أماكن مغلقة لوحدهم.

وإذا حدث ذلك فعلى الطفل تخويف المعتدي بأنه سيبلّغ عنه وعدم الاستماع له أو لتخويفه من معاقبة والديه.

٦- الصراخ عند حدوث أي اعتداء عليه.

الأسئلة والتصرفات الجنسية للأطفال

يلاحظ أحيانا الوالدين أو الأمهات أن طفلهم كثيرا ما يعبث في منطقة الأعضاء التناسلية ويتخوفون من هذا التصرف كيف نتصرف حينها ؟

الأطفال في هذه الفترة لا يكون عندهم معلومات أو معرفة بأن هذ المنطقة لها علاقة بالجنس ولا يعلمون ما هي الأعضاء التناسلية فهذا التصرف قد يكون لعب من الطفل أو محاولة لاكتشاف أعضاءه .

والتصرف يكون كالآتي :

١- عدم ترك الطفل بدون ملابس لفترات طويلة .

٢- عدم استخدام الصوت العالي أو الضرب في التعامل مع هذا الموقف واستخدام وسائل أخرى كإشغال الطفل بشئ آخر مثل الألعاب أو غيرها .

٣- قد يكون هناك التهابات في هذه المنطقة تجعل الطفل يتصرف هذا التصرف لذلك من الممكن أن نقوم بعمل تحليل بول وبراز وعرضه على طبيب أطفال إذا كان هناك علامات واضحه للالتهاب كالاحمرار والإفرازات وغيرها .

ومثلها في ذلك الألعاب الجنسية التي يلعبها الأطفال مع بعضهم فهم يلعبونها ليس بمضمون جنسي فعلى الوالـــدين عدم ضربهم بل توعيتهم بلطف .

أما بالنسبة للأسئلة فيجب عدم التهرب منها ، نـــستطيع أن نجيب عليها على حـــسب المرحلـــة العمريـــة للطفـل ونستغل هذه الاسئلة في اعطائه بعض المعلومات الساسية ومن الممكن أن نربط بينها وبين الواجبات الدينية المختلفة.

أما عن كيفية تعليم الأطفال الأمور الجنسية فليس مـــن الشرط تدريس هذه الأمور في المدارس ولكن من الممكن أن يتم هذا عن طريق البيت بالرد على الأسئلة التي يسألها الأطفال بالرد المناسب وكذلك اعطاءهم المعلومات التـــي تتناسب مع مرحلتهم العمرية من وقت لآخر وفي المدرسة عن طريق استغلال المواضيع الدينيه أو العلمية في إيصال معلومات وعدم التحرج من الإجابة على أسئلة الأطفال.

المراهقة والصحة الجنسية

أولا أنا لا أفضل أن نسمي هذه الفترة بالمراهقة ممكن نطلق عليها أي تسمية أخرى مثلا فترة انتقالية بين الطفولة والرجولة أو أي تسميه أخرى ومن الممكن اعتبار هذه الفترة من بعد البلوغ حتى الزواج فترة حرجه في عمر الإنسان لما يكون بها من تغيّرات عاطفية ونفسية وجسدية وجنسية.

بالنسبة لي أعتبرها من أهم الفترات في عمر الإنسان بالنسبة للصحة الجنسية ؟؟؟

البلوغ يحصل في بداية هذه الفترة لذا مساندة الأهل بالمعلومات الصحيحة عن البلوغ والتغيرات التي تصاحبه مهمة جدا..

في تلك الفترة يبدأ الشخص بالشعور بشهوة ويبدأ تأثير الأشياء والبيئة المحيط به على المراهق مثل بداية ممارسة العادة السرية – الانحرافات الجنسية.

العضو الذكري

وهذه معلومات مبسطة عن العضو الذكري :

أكثر ما يشغل عقل الشباب هو طول العضو الذكري هل هو مناسب ما هي الطرق التي من الممكن استخدامها للإطالة أو زيادة الحجم ؟

طول العضو الذكري يختلف من شخص لاخر شأنه في ذلك الاختلافات الأخرى كالطول وغيرها وعندما نعلم أن طول المهبل عند المرأة حوالي ١٠ – ١٢ سم نجد أن أي زيادة عن هذا المعدل غير ضرورية ولن تؤثر على العملية الجنسية .

ولذلك فأن أي طول للعضو الذكري أثناء الانتصاب أكبر من ١٠ سم لا يجب أن نقلق تجاهه أو أن نبحث عن طرق غالبا لا تفيد وقد تضر أحيانا كثيرة .

وأما الأفلام الجنسية وما تراه فيها فهي نتيجة لأفعال ضارة أو مؤثرات سينمائية .

الأهم في الانتصاب هو صلابته وطالما أنها سليمة فلا داعي للاهتمام بشيء آخر.

في بعض الأحيان يكون هناك سمنة في منطقة العضو الذكري تجعله يظهر صغيرا أثناء عدم الانتصاب وهذا لأن جزء من العضو يكون مختفي تحت الجلد بسبب طبقة

الدهون السميكة ولا يعتبر هذا الشيء صغر في العــضو الذكري .

أما عن طريقة قياس طول العضو الــذكري ســأذكرها حتى تريح بعض الشباب الذين يشتكون من هذه المشكلة :

يتم تحديد الطول أثناء الانتصاب بإحــضار مــسطرة (تفضل أن تكون صلبة من البلاستيك أو غيــره)ويــتم القياس بضغط المسطرة على الجزء العظمي في الحــوض أعلى العضو الذكري حتى مقدمته .

***

إنحناء العضو الذكري :

قد يكون هناك الإنحناء بسيط في العضو الذكري لليسار أو اليمين طالما هذا الإنحناء بسيط ولا يمنــع الممارســة الجنسية فليس هناك داعي للقلق فهو شئ طبيعــي نتيجــة لاختلاف بسيط في الأنسجة . أما اذا كان الانحناء كبير أو مصحوب بأية مشاكل أخرى فيجب التوجه إلــى طبيــب أمراض الذكورة .

غشاء البكارة :

هناك تساؤلات كثيرة وتخوفات من البنات حول ما هية هذا الغشاء ومالذي يؤثر عليه ؟

يقع الغشاء على بعد حوالي ٢سم من فتحة المهبل

لا يتأثر هذا الغشاء بالرياضات البسيطة أو بالهرش أو ركوب الدراجات ولا بد من دخول جسم صلب داخل المهبل حتى يؤثر عليه .

كثيرا ماتريد الفتيات الاطمئنان على غشاء البكارة بعد التعرض لوقوع أو اصطدام بشئ صلب أو بعد ممارسة جنسية والطريق الوحيد للاطمئنان هو الذهاب لطبيب نساء وولادة موثوق فيه للاطمئنان أما استخدام وسائل أخرى كالمرآة أو إدخال الأصابع في هذه المنطقة فيجب تجنبه لأنه قد يضر بالغشاء .

العادة السرية :

الهم الأكبر الذي يشغل عقل معظم الشباب وخاصة الذكور وبعض البنات!!

العادة السرية تؤدي إلى مشاكل في الانتصاب والقذف إذا تم ممارستها بكثرة .

أما بالنسبة للبنات فقد تؤدي الى التهابات في هذه المنطقة .

وأريد أن أوجه رسالة للشباب :

أرسل لي أحد الشباب رسالة يقول فيها ماهي نهاية العادة السرية وأجاب على نفسه بأن نهايتها هي الجنون أو

الموت وقد أثارني جدا لهجة الحزن في رسالته و أريد أن أوجه رسالة للشباب بخصوص هذه العادة :

لنفكر معا ببساطة.. لماذا نمارس هذه العادة ؟

نمارسها بسبب وجود إلحاح للشهوة ولعدم وجود طريق لإفراغ هذه الشهوة وبما أن أحسن حل لإيقاف هذه العادة هو الزواج لذلك يجب أن نسعى إليه.

وفي رأيي أن أهم آثار جانبية لهذه العادة هي :

١- التعود على ممارستها وإدمانها مما قد يسبب أمراض نفسية نتيجة للشعور بالذنب .

٢- قد تؤدي إلى سرعة القذف فيما بعد .

٣- قد تؤدي إلى التعوّد على ممارستها بعد الزواج وسنتكلم عنه فيما بعد .

كيف أتعامل مع إبني إذا علمت أنه يشاهد مواقع إباحية أو يمارس العادة السرية أو يقوم بممارسات جنسية ؟

في البداية يجب علينا قبل الوصول الى هذه المشكلة تربية أبناءنا وبناتنا تربية سليمة بما في ذلك التربية الدينية والتربية الجنسية إن إعطاء الشباب المعلومات الكافية عن الأمور الجنسية وإعلامه بضرر الممارسات الخاطئة قبل وقوعه فيها فينشأ بداخله قناعة عن عدم تجربة هذه الأشياء

حتى لو بدافع الفضول وبالتالي لن نتعرض لهذه المواقف التي قد يصعب علاجها أحيانا .

أما إذا حدث ورأينا هذا الفعل فيجب التعامل مع الموضوع بهدوء وتجنب الخجل فلنصارحه بمعرفتنا أنه يفعل هذه الأفعال ونبدأ في إخباره بأضرارها بطريقة علمية وبحوار مفتوح ونستمع إلى الأسباب التي تدفعه إلى ذلك ونحاول معه إيقاف هذه الأفعال ومحاولة مساعدته على التغلب عليها، وإذا كان من الصعب علينا هذا فلا مانع أن نصحبه إلى طبيب بعد موافقته لإصلاح الموقف .

هل من الممكن أن يكون البيت سبباً للانحراف الجنسي ؟

قد يكون سبب لبدء الممارسات الجنسية للولد أو البنت في هذه الفترة وجود من يشاهد الأفلام الإباحية أو الدخول على مواقع جنسية كالأب أو الأخ الأكبر أو غيره فيبدأ الولد أو البنت هذا الطريق للأسف .

لذلك على من يفعل ذلك ويصر عليه أن يحذر فهذه الأشياء قد تتسبب في أضرار لمن معه في البيت من أبناء أو إخوة .. وهناك قصص فعلية لبعض الشباب بدأت بهذه الطريقة وانتهت نهايات غير محمودة .

التحرشات الجنسية والاغتصاب :

للأسف من الظواهر التي انتشرت بصورة غريبة في مجتمعنا بدءا من من التحرش اللفظي الذي لا تسلم منه بنت حتى الاغتصاب. مهما كانت الأسباب والدوافع التي تدفع هذا الشخص لارتكاب هذه الجريمة فهي غير مبررة، وهل بهذه الطرق سيحقق الإشباع الجنسي الذي يبحث عنه أيضا لا . إذاً ماذا استفاد من هذا التحرش إلا أنه خدش حياء أو هتك عرض البنت المتحرش بها؟؟

أما هو فلن يجد الاستمتاع بهذه الطريقة أبدا ، يجب أن نتعقل ولا نصبح ككائنات أخرى تدفعها شهوتها لفعل أشياء غير آدمية، أعلم أن الشهوة والرغبة الجنسية في الظروف الحالية مرتفعة وتبحث عن ما يشبعها ولا يجب أن نشبعها بهذه الطريقة يجب أن نبحث عن طريق مشروع لأن لهذه الطريقة أثار سيئة على صحتنا الجنسية وعلى صحة البنت التي تتعرض لمثل هذه الأشياء الحقيرة .

الممارسات الجنسية بين الشباب :

قد تكلمنا في هذا الموضوع من قبل يجب على الآباء والأمهات توعية أولادهم من خطورة هذه الممارسات وعدم ترك فراغ عاطفي في حياتهم يدفعهم للبحث عن من يملأه بالطرق الخاطئة .

الملابس والصحة الجنسية :

ترددت قبل أن أتكلم عن هذا الموضوع في الكتاب ولكن وباختصار الحرية مكفولة لكل شخص في لبس ما يريده وما يعجبه.

يشتكي بعض البنات من الملابس التي قد يرتديها بعض الشباب مثل البنطلونات الساقطة من الخلف ويشتكي الكثير من الشباب بأن مايدفعهم الى المعاكسات أو التحرشات هي الملابس المغرية التي يلبسها بعض البنات طبعا هذا سبب غير منطقي , لكن لو فكرنا فيه :

نجد أن الشباب يتعرض لمثيرات كثيرة في الإعلام وعلى الانترنت (برغبته) ومن ثم ينزل الى الشارع فيجد ما يثيره ويزيد من شهوته الجنسية لذلك أرى أنه من الأفضل الالتزام في الملابس سواء للذكور أو الإناث مراعاة لمشاعر الجنس الآخر .

أما بالنسبة للمتزوجين فالملابس تلعب دور هام في الإثارة وفي العملية الجنسية لذلك على كل زوج التفنن ولبس مايحبه شريكه .

التدخين والكحول و المخدرات والجنس :

الكثير يعرف أنها من **الأشياء** التي تؤثر على العمليــة الجنسية ورغم ذلك يصرون على تناولها وقد لــوحظ أن هناك فتيات كثيرات يدخن!!

التدخين : سواء السجائر **أو** الشيشة أو غيرهــا يــؤثر على **الإنجاب** سواء للزوج **أو** الزوجة سواء كان تــدخين فعلي أو سلبي .. فالتدخين يؤدي الى تصلب في الأوعيــة الدموية ومن ثم يؤدي الى مشاكل في الانتصاب في ســن صغير .. كما أنه يؤثر على أجهزة الجسم الأخرى كالقلب وغيره ومن ثم ينعكس **هذا التأثير** على العلاقة الجنسية بين الزوجين .

كما أن رائحة الدخان التي تنبعث من الفم يكون لها أثر سلبي على الطرف الاخر أثناء الممارسة الجنسية .

وتدخين الزوجة قد يؤدي الى تشوهات في الجنين

الحشيش مثلا : يؤثر على القدرة على الإنجاب وعلى الانتصاب لأنه يزيد من نسبة هرمون الأنوثه عند الرجل

الخمور والمخدرات والجنس : تؤثر الخمــور علــى الجنس بعدة طرق على المدى القريب أو البعيد .

١- عدم الوعي بالتصرفات الجنسية التي تصدر منــه وقد يصدر منه تصرف يؤذيه أو يؤذي شريكه في العملية الجنسية كاستخدام العنف مثلا .

٢- عدم الشعور بلذة الاستمتاع الجنسي وذلك لفقــدان جزء من الوعي تحت تأثير الخمر .

٣- الخمر المغشوش يؤدي إلى فقدان البصر ومن ثــم فقد عامل مهم في العملية الجنسية .

٤- شرب الخمر مع المنشطات الجنسية قد يؤدي الـــى أضرار صحية كثيرة .

٥- بعد تعاطي الخمر لفترات طويلة فإنه يؤثر على :

أ- الأعصاب الطرفية ومن ثم يؤدي إلى مشاكل فــي الانتصاب أو القذف .

ب- الكبد : فهو يؤدي إلى تليف الكبد وما يتبعه مــن تأثير على الرغبة والانتصاب والآثار الــصحية المترتبــة على ذلك .

ج – يؤدي الى ضمور المخ تدريجيا .

معلومة هامة :

على من يتعاطى الخمور والمخدرات عليه أن يعلم أنه يعاني من مرض التعود على هذه الأشياء فهو غير مذنب الآن ، نعم أذنب عندما بدأ في المرات الأولى في تعاطيها ولكنه الآن أصبح مريضاً فيجب عليه الذهاب إلى عــلاج هذا المرض ويجب أن تعلم وأن تعلمين أنه ليس من العيب الوقوع في الخطأ فكلنا نخطيء ولكن الذكي من يصلح هذا الخطأ ولا يتمادى فيه .

الاثارة في الإعلام :

أصبح من العادي ومن الطبيعي أن نرى القبلات وغيرها من التصرفات الجنسية على شاشات التلفزيون أو السينما بدافع الحرية أو محاكاة المجتمع .

أريد أن أوضح أن هذه الأشياء كلها تؤثر على صحتنا الجنسية بالسلب وفي مختلف المراحل العمرية .

فمشاهدة الطفل تثير بداخله أسئلة كثيرة يبدأ في البحث عنها وخلال بحثه قد يقع في طريق خاطئ يؤثر على بقية حياته

ومثله في ذلك في فترة البلوغ وبعدها فمشاهدة هذه المشاهد تحرك إحساساً داخلياً لدى الولد أو البنت في رغبتهم في خوض هذه التجربة والشعور بهذا الإحساس ويزيد من هذا العرض المتكرر لهذه المشاهد فيبدأ الشباب في البحث عن علاقة بالجنس الاخر أو في البحث عن الأفلام الإباحية لإشباع رغبته.

لذلك على القائمين على الإعلام أن يدرسوا جيدا ماهذه المشاهد وما عليها ويتخذوا قرار للحفاظ على المجتمع .

الأصدقاء والجنس :

كلنا يعلم أن الأصدقاء لهم تأثير كبير علينا لن أنصح في هذا الموضوع ولكن سأعرض لكم قصتين حدثتا بالفعل و رأيت أصحابها يشتكون بعد حدوثها معهم :

القصة الأولى

شاب في العشرينات من عمره يخرج مع أصـــحابه و التـــدخين ويشربون البانجو وحشيش وغيره من المخدرات وأحيانا الخمـــور و يأتون ببنات لممارسة الجنس طبعا هذا الشاب اندمج معهم في هـــذه الأفعال و في يوم من الأيام قرر أصحابه أن يضعوا له منوماً ويغتصبوه وبالفعل حصل ما خططوا له وجاء لنا فيما بعد يشتكي مما حصل له .

***

القصة الثانية

بنت تعرفت على صديقة لها تمارس العلاقات الجنسية مع الشباب عن طريق الممارسة الخارجية وظلت صديقتها تلح عليها حتى أخذتها معها في نفس الطريق .

وغيرها الكثير من القصص التي يعلمها كل واحد منا .

اعلم أن اختيار الصديق يأتي أحيانا كثيرة بالصدفة ولكـــن علينا أن نوازن فاذا كانت المضرة التي تأتي من هـــذا الـــصديق كبيرة فيجب الابتعاد عنه .

الأفلام الاباحية :

مشكلة جنسية جديدة من مشكلات هذا العصر هي لجـــوء البعض ذكورا أو اناثا متزوجين أو غير متزوجين لمشاهدة هذه

الأفلام , ويلجأ البعض إلى استخدام الدردشة على النت كطريقة من طرق الاستمتاع الجنسي .

ماهي أضرار هذه الطرق (للمتزوجين وغير المتزوجين)؟

١- غالبا ما يلجأ من يستخدم هذه الطرق إلى استخدام وسيلة العادة السرية لتحقيق المتعة ومن ثم يتم الإدمان هذه العادة وإدمان مشاهدة الأفلام والمواقع الإباحية .

٢- التعود على الاستمتاع بالطرق الخاطئة ومن ثم عدم الاستمتاع بالعلاقة الجنسية الطبيعية بين الزوجين .

٣- تؤثر غالبا هذه الأفلام وما يحدث فيها من مشاهد على من يشاهدها فتجد بعض من يراها يطلب من زوجته أشياء غريبة كالجماع في فتحة الشرج وغيرها من الأمور الضارة وقد تنفر منه زوجته بسبب هذه الطلبات .

٤- مشاهدة الزوج أو الزوجة لهذه الأفلام يدفعهم إلى المقارنه بما يحدث فيها وبعلاقتهم الجنسية مع شريكهم وغالبا تكون النتيجة الضيق من العلاقة الزوجية ومن ثم إلى مشاكل قد تنتهي بالممارسات خارج الزواج أو الطلاق.

٥- بالنسبة لغير المتزوجين يظنوا برؤيتهم لهذه الأفلام أنهم يعفوا أنفسهم عن الوقوع في الزنا أو الممارسات الغير شرعية

وهذا ظن خاطئ ، لأنه برؤيتهم لهذه الأفلام يبدأ مع الوقت تولد رغبة داخلية في الممارسة ولا تشبع الرغبة بالفرجة فقط ومن ثم يبدأ الطريق إلى ممارسات جنسية غير شرعية .

وهذه قصة حقيقة لشاب يقول :

لم أكن أعرف ما هي العادة السرية وكنت أحافظ على الصلاة تعرضت في أحد الأيام لمشاهدة موقع إباحي بدون قصد فأغلقت الموقع وبعدها بأيام رأيت الموقع مرة أخرى فدفعني الفضول إلى المشاهدة ومع الوقت ازدادت لدي الإثارة الجنسية وتعلمت كيف أمارس العادة السرية كانت في البداية تكفيني للاستمتاع ولكن الآن فأنا أبحث عن طرق أخرى أخجل أن أذكرها حتى أحقق استمتاع أكبر .

إن رؤية هذه الأفلام يقلل من حياء من يراها وتدفعه لا إراديا مع الوقت إلى الوقوع في ممارسات وانحرافات كالشذوذ وغيره من الممارسات التي يراها في هذه الأفلام .

يجب أن نعلم أن هذه الأفلام كلها تمثيل لا شئ فيها يحاكي الواقع أبدا .. فيجب أن نبتعد عن الاطلاع عليها أو مشاهدتها حتى لو بدافع التجربة لأن آثارها مدمرة جدا على حياتنا الجنسية وقد بدأت بعض المنظمات في أوروبا و غيرها بمحاربة هذه الأفلام والمواقع الإباحية .

الافلام الإباحية والانتصاب :

قصة واقعيه قالها لي أحد الشباب يقول :

أتذكر أول مرة في حياتي تعرضت فيها لرؤية صورة شبه عارية لبنت .. الانتصاب كان قويا جدا واستمر لفترة طويلة اما الآن وبعد عامين أو ثلاثة من رؤية هذه الأفلام والصور لا يحدث الانتصاب إلا بعد فترة و ليس بنفس الصلابة من قبل.

الشات والدردشة الجنسية :

الإنترنت من الأشياء التي لها كثير من المنفعة ولكن لها بعض الإستخدامات الضارة للأسف يدفعنا وقت الفراغ إلى استخدامها مثل الدردشة الكتابية أو الصوتية أو عن طريق الكاميرا.. سأدع بعض القصص الحقيقية تتحدث عن هذا الموضوع :

القصة الأولى :

زوج تزوج من سنة ولجأ للشات كطريقة لتضيّع الوقت أو كسر الملل تعرف على فتاة وبدأ تدريجيا يتعلق بها لدرجة أنه بدأ في التفكير بالزواج بها وأثر هذا بالسلب على علاقته الجنسية بزوجته وكاد يصل الموضوع إلى مشاكل أكبر لولا أنه راجع نفسه وبدأ بالابتعاد عن هذه الفتاة .

القصة الثانية :

شاب في العشرينات من عمره بدأ يدخل الشات للاستمتاع بالكلام مع البنات في الجنس وغيره وعندما لم يجد بنات بدأ الحديث مع بعض الشباب مثله ومن ثم تطور الأمر بهم الى ممارسة بعض الأفعال الجنسية مع بعضهم البعض .

القصة الثالثة :

بنت أحبت شاب عن طريق الشات واستغل هذا الشاب هذا الحب بلقاء وتبعه لقاء ومن ثم إلى ممارسات جنسية انتهت بأن فقدت هذه البنت بكارتها .

نعم قد يكون الشات أو الدردشة من الأمور المسلية ولكنها قد تؤدي الى أضرار وتطورات مضرة لا نستطيع أن نمنعها ولذلك يجب أن نضع لأنفسنا حدودا لا نتعداها ويجب أن نبتعد عن الشات الجنسي خاصة لأن أضراره كبيرة للولد أو البنت للمتزوج أو غير المتزوج .

فترة الخطوبة والصحة الجنسية ؟

من المراحل المهمه في حياة الانسان فترة الخطوبـة وبدايـة الارتباط بشريك حياته وقد تطول هذه الفترة أحيانـا لعـدة سنوات بسبب الظروف المادية .

من المعروف أن فترة الخطوبة ليست بارتباط رسمي يـسمح بإقامة علاقات جنسية من أي نوع بين المخطوبين فبالإضافة إلى أنها علاقات محرمة تؤدي إلى كثير من المشاكل بين الخطيـبين سواء عاجلا أم آجلا .

ووجود الخطيين في أماكن مغلقة لحدهما أو خروجهما دون وجود أحد معهما في هذه الفترة قد تساعد وتمهد الظـروف لإقامه هذه العلاقات سواء بممارسة الجنس الكامـل أو غـير الكامل لذلك من الأفضل تجنبها .

ما هي الآثار المترتبة على الممارسات الجنسية خلال هـذه الفترة؟

هناك آثار عديدة نراها أمامنا يومياً بسبب هذه الممارسات ومنها :

١- موافقة البنت على هذه الممارسة تجعل خطيبها يبدأ في الشك والقلق في أنها كانت تمارس هذه الأفعال مع غيره وقـد يؤدي إلى انهاء الخطوبة .

٢- قد يحدث أن تفقد البنت عذريتها خلال هذ الممارسات.

٣- حدوث حمل وما يترتب عليه في هذه الفترة من المشاكل.

٤- عواقب نفسية كبيرة جداً على البنت إذا تم إنهاء الخطوبة لأي سبب .

ونريد أن ننبه على فترة أخرى وهي الفترة بين كتب الكتاب والدخلة قد تطول هذه الفترة لسنة أو أكثر ويلح الزوج على زوجته لممارسة الجنس بما أنه قد تم عقد القران بينهما وتوافق أحيانا البنت ومن ثم يحدث الطلاق!

فكيف ستتصرف البنت أو المطلقة ؟

فأهلها أو من سيتقدم لها فيما بعد يعلم أنها مطلقة ولكن مازالت بكرا بينما هي عكس ذلك وهذا يضعها في قلق وحيرة وهذا ما نراه للأسف في مشاكل تأتي يصعب حلها.

البلوغ والصحة الجنسية

فترة البلوغ من الفترات الهامة فيها تغيرات كثيرة ومن تلك التغيرات تغيرات في الأجهزة التناسلية والرغبة الجنسية.

يجب على الوالدين أن يثقفوا أنفسهم بالمعلومات الكافية عن هذه الفترة حتى يستطيعوا توعية أبناءهم وتوجيههم التوجه المناسب ويستطيعوا أيضا الرد على أسئلتهم .

وعلى الوالدين أيضا التنبه من أي تغيرات غير طبيعية تحدث في هذه الفترة مثل :

تأخر سن البلوغ أو حدوث البلوغ مبكرا عن ميعاده.

ويجب عليهما عدم التردد في استشارة الطبيب في أي تغيرات يشعرون أنها غير طبيعية .

تأخر سن الزواج والصحة الجنسية:

يحتاج هذا الموضوع كتاب لوحده ولكن سوف أتحدث فيه باختصار معظم المشاكل الجنسية للشباب تكمن في تأخر سن الزواج ، لماذا ؟

بعد البلوغ كما نعرف تبدأ هرمونات الذكورة في الولد في الافراز وهذه الهرمونات تتحكم في زيادة رغبته وشهوته الجنسية وبما أن الطريق الطبيعي لتصريف كل هذا هو الزواج وبما أن هذا الطريق صعب وفي وجود المثيرات الكثيرة حول الشاب والفتاة هذه الشهوة مما يجعله يسلك سلوكا غير صحيحا ويتضح هذا مماتراه حولنا من ممارسات جنسية بين الشباب والعادة السرية والشات الجنسي والدخول إلى المواقع الإباحية والتحرشات أو المعاكسات وقد يصل في بعض الأحيان إلى الشذوذ .

لن أتكلم عن الأساب فأنتم تعرفونها أكثر مني ولكني سوف أقول لكم بعض الحلول .

١- عندما يتقدم شاب لبنت أو أهلها فيجب التفكير جيدا قبل إصدار قرار الرفض .

هذه قصة أرسلها لي شاب عمره ٢٦ سنة يقول فيها

أنا شاب أعمل في وظيفة جيدة وحالتي المادية متوسطة وهي أفضل بكثير من الشباب في مثل سني (هذا ليس رأيي أنا فقط ولكن رأي الكثير من من يعرفونني) أستطيع أن أتزوج وعلى قدر جيد دينيا وفي علاقتي من ربي .

في خلال ال ٣ أعوام السابقة تقدمت لأربع فتيات وفي كل مرة أرفض لأسباب تافهة جدا جدا مادية أو فروقات عمرية أو غيرها وليس هناك سببا واضحا أستطيع أن أقول أنه خطأ في ومن المفترض إصلاحه .

ماذا أفعل ؟؟؟ ألايد أن أعف نفسي ولكن حتى مع قدرتي على الزواج التي تتوفر للقليل من الشباب في هذا الوقت لا أستطيع الزواج ، لا تقل لي أن ممارستي للعاده السرية أو دخولي للمواقع الاباحية خطأ فلقد بحثت في الطريق الصحيح ولم أجد مبتغاي أنا فقط أريد أن أعف نفسي حتى لا أنساق الى أمور أخرى غير العادة السرة كالممارسات التي تتحدث عنها والتي أريد أن أقول لك الها سهلة جدا هذه الأيام ومتوفرة بكثرة قل لي ماذا أفعل؟

لن أعلق على الرسالة و لكن تذكرت حديث الرسول صلى الله عليه وسلم (اذا جاءكم من ترضون دينه وخلقه **فزوجوه الا تفعلو تكن فتنة في الأرض وفساد عظيم**) .

أتمنى أن يتفكر الجميع جيدا في هذا الحديث الذي أعتبره قاعدة في الحماية وعلاج كثير من مشاكل الشباب الجنسية ولا

تتعجبوا عندما تعرفون أن الزواج هو العلاج الذي يكتــب في روشتة لعلاج بعض المشاكل .

٢- الزواج لمن يستطيع الزواج : قد يؤجل البعض الــزواج مع وجود الإمكانيات له بدون سبب واضح ونصيحتي لهم هي الزواج وعدم التعلل بأسباب غير حقيقية .

٣- على الأهل أن يساعدوا أبنائهم على الزواج في أقــرب فرصة ممكنة إذا كان الأمر متاحا لهم .

حلم أتمنى أن يتحقق :

راودني هذا الحلم كثيرا جدا أتمنى لو كنــت أســتطيع أن أحققه الحلم هو إنشاء جمعيه هدفها فقط مساعدة الشباب على الزواج أعلم أن هناك جمعيات تقدم هذه الخدمة ولكن لتكــون هذه الجمعية متخصصة فقط في مساعدة الغير قــادرين ســواء ذكور أو إناث .

هناك رجال أعمال كثيرين من من يحبون عمل الخير أتمنى أن يكون ندائي هنا بإنشاء الجمعية هو بداية لتحقيق هذا الحلــم وأتمنى أن يكون في كل دولة ليس في مصر فقط جمعية لتساعد شبابها على الزواج .

للأسف أصبح الشباب وخاصة الذكور منهم في حالة مــن الكبت الجنسي لا يستطيع أن ينكرها أحد وتظهر حولنــا في

عدة مظاهر كالمعاكسات أو التحرشات الجنسية والاغتصاب وغيرها يجب أن نتعاون كلنا لإصلاح هذه الحالة بأي طريقة كل على مقدرته .

يجب علينا جميعا أن نقول لا لكل شئ يؤثر على الصحة الجنسية مثل :

١- لا للممارسات الجنسية الغير شرعية بين الشباب.

٢- لا للتدخين والمخدرات والخمور .

٣- لا لصديق السوء سواء للمتزوجين أو غير المتزوجين .

٤- لا لعرض المشاكل الجنسية الزوجية على الأصدقاء وغير المتخصصين .

٥- لا للأدويه بدون نصيحة الطبيب .

٦- لا لتجاهل المشاكل الجنسية .

المشورة الجنسية قبل الزواج :

ما هي ؟

هي عبارة عن تقديم بعض المعلومات المبسطة بطريقة طبية بعيدة عن الإثارة .

فوائدها :

١- التقليل من القلق والخوف الذي يشغل كلا من الزوجين بسبب نقص المعلومات الأساسية أو الاستماع إلى المعلومات الخاطئة من الأصدقاء أو الإعلام أو غيرها .

٢- التوعية بالصعوبات التي قد يواجهها الزوجين في ليلة الدخلة أو في الشهور الأولى من الزواج .

٣- التوعية بكيفية التعامل مع الصعوبات أو المشاكل التي قد تواجههما ومتى يحتاجون إلى إستشارة طبيب مختص .

٤- التحذير من الممارسات التي قد تضر بالشريك أو تؤثر على العلاقة بالسلب .

تتم جلسات المشورة الجنسية لعدد لا يزيد عن ٦ أشخاص في جلسات وتكون الجلسات منفصلة للذكور وجلسات خاصة بالإناث.. يقوم الطبيب في هذه الجلسات بعرض معلومات عن الأعضاء التي تشارك في العملية الجنسية من حيث التركيب والوظيفة ويقدم شرح مبسط **بدون إثارة وفي إطار ديني** عن العملية الجنسية بشكل عام ومن ثم يشير إلى بعض الأخطاء الشائعة وكيفية تجنّبها ويرد على أسئلة الحاضرين وكذلك بعض المعلومات عن مراحل الدورة الجنسية والحمل وكيفية حدوثه وغيرها من المعلومات التي تمثل غموضا للمقبلين على الزواج .

ملحوظة : يجب على كل المقدمين علـــى الـــزواج ســـواء ذكورا أو إناثا أن يكون لديهم القدر الكافي مـــن المعلومـــات الأساسية عن الحياة الجنسية ليس من الشرط الذهاب إلى مراكز متخصصة فإن كانوا يستطيعون الحصول على هذه المعلومـــات من مصدر آخر موثوق فيه .

ليلة الدخلة

كثير من الأسئلة والتخوفات تدور داخل عقل كل شاب وكل فتاة مقبلين على الزواج بشأن ليلة الدخلة .

سوف نرد على بعض التخوفات في هذا الموضوع :

فض الغشاء :

ليس من الضروري أبدا فض الغشاء في أول يوم أو أول لقاء فأنا رأيي أنه من الأفضل تأجيل الموضوع عدة أيام بحيث يكسر الزوج والزوجة حاجز الخجل بينهما وفي نفس الوقت يزول منهما القلق والاضطراب من هذا الموضوع وخاصة الزوجة ومن الممكن استغلال هذه الفترة في الكلام عن الأمور الجنسية وقراءة كتب جيدة تتكلم في هذا الموضوع إذا كان الزوجان لم يتطلعوا على هذه الموضوعات قبل زفافهما والمداعبات ومعرفة ما يسعده وما يسعدها و يجب على الزوجين عدم الاستماع إلى النصائح والأقوال من الأصدقاء أو غيرهم فهم لهم حياتهم الخاصة بهم لا يحق لأحد التدخل فيها فما يرون أنه يناسبهم يفعلوه ومالا يناسبهم فيبتعدوا عنه .

ويكثر السؤال عن الوضع المناسب :

فالوضع المناسب هو الوضع الطبيعي المرأة أسفل الرجل ، واذا رأى الزوجين أي وضع آخر يناسبهما فلا مشكلة أبدا طالما كان بالاتفاق بينهما .

فشل ليلة الدخلة :

قد يحدث لبعض الرجال أن يفقد الانتصاب في هذا اليـــوم فيجب أن لا يقلق هو ولا زوجته ويجب على الزوج و الزوجة أن يعرفا أنه أمرا واردا يحدث ويتكرر مع غيرهم وعلى الزوجة أن تتفهم هذا وتساعده ولا تأنّبه لأنه قد يزيد من المشكله ولن يحلها . ويجب أيضا عدم إخبار الأهل لأن هذا قد يـــسبب في عبء أكبر ومن ثم بقاء الوضع على ما هو عليه .

فطالما أن الزوج كان سليما قبل الزواج فهذا شئ عـــارض السبب فيه الخوف والقلق والضغوط الكثيرة التي تكون ملقـــاة على العريس قبل هذه الليلة .

واذا حدث هذا فعليهما التأجيل عدة أيام وذلك لأن تكرار المحاولات يؤدي الى توتر وقلق أكبر ومن ثم إلى فشل ويـــدخل العريس في حلقة مفرغة .

ولو استمر الموضوع ولم يستطيعا علاجه فعليهما التوجـــه لطبيب يساعدهما سواء بالنصيحة أو ببعض الأدوية البـــسيطة و أنصح مرة أخرى بأن يكون الموضوع بينهما فقـــط لأنـــه للأسف يصل الموضوع أحيانا إلى الطلاق بسبب تدخل الأهل.

ألم فض الغشاء :

تخاف كل المقبلات على الزواج من معلومة تقول أن فض الغشاء مؤلم جدا !! هذه معلومة غـــير صـــحيحة يجـــب أن

تتجاهلها كل البنات فطالما أن هناك فترة مداعبة جيدة من قبل الزوج وهناك عدم قلق أو خوف من الزوجة سيتم الفض بهدوء واذا كان هناك ألم سوف يكون بسيط بإذن الله ، كما يجب عدم الاستماع لصديقاتها وغيرهم فكثيرا من المتزوجات يعلمون هذه الحقيقة .

ما هي كمية الدم المتوقعه من فض الغشاء ؟

تتضارب الأقوال والتوقعات عن كمية الدم التي تحدث عند فض الغشاء أما الصحيح فهناك أربعة أشياء قد يحدث أحدها على حسب نوع غشاء البكارة :

١- نزول دم بسيط .

٢- عدم نزول دم في أول مرة ونزوله مع الإفرازات المهبلية في اليوم التالي.

٣- نزول دم بكمية أكبر قليلا ولكن ليست نزيف .

٤- عدم نزول دم .

و أريد أن أشير الى نقطة هامه جدا :

تتكرر للأسف شكوى من الأزواج الجدد وهي أن زوجته لم تترف مع أول لقاء فيأخذها ويذهب بها للطبيب للتأكد من عذريتها طبعا كل شكاوي المرضى تحترم ولكن هذا الفعل

يتسبب في ألم كبير للزوجة التي تجد زوجها يشك فيها في أول أيام لهما مع بعضهما وسوف تتذكر له هذا الموقف بقية العمر.

أريد أن أقول رسالة لكل زوج : أنه كما ذكرنا ليس من الضروري نزول دم في بعض أنواع أغشية البكارة كالغشاء المطاطي وقد يحدث نزول دم ولكنه بسيط لا يلاحظه الزوج .

لا يجب على الزوج أن يربط بين الدماء وبكارة زوجته فهذا شئ لابد وأن يكون الزوج اطمأن عليه بعد أن سأل عنها جيدا قبل التقدم لخطبتها وكذلك بعد معرفته لها .

هل فض الغشاء فقط أم ممارسة كاملة ؟

تضارب الآراء فالبعض يقول في أول يوم فض الغشاء فقط والبعض يقول ممارسة كاملة والبعض يقول يجب أن تتوقف الممارسة عدة أيام بعد الفض حتى لايتسبب ألم للزوجة

أما رأيي أنا فهو :

لا يوجد زوجين كغيرهما بمعنى أننا لا نستطيع أن نضع قاعدة يتبعها كل المتزوجون ورأيي أن يكون الموضوع بالاتفاق فيما بين الزوج وزوجته وعلى حسب حالتهما فإذا كان الجماع سوف يكون مؤلما للزوجة بعد الفض فيمكن التوقف لفترة والمعاودة فيما بعد وإذا كان غير مؤلم فلا داعي من

التوقف عن الممارسة لذلك على الزوجين أن يتصارحا فيما بينهما ولا يخجل أحدهما من الآخر ولا يستمعوا لرأي غيرهما.

احذر أيها العريس :

- العنف:

لا بد للعريس أن يبتعد بعدا تاما عن العنف في فض الغشاء لأنه خطأ جدا جدا جدا يجب أن يصبر على عروسه ويعلم أن لديها خجل وحياء يجب أن يتغلب عليه بالمداعبات والكلام الرقيق وغيره من الطرق ولا يجب أن يقوم بدور الوحش الذي ينقض على الفريسة لأن النتيجة تكون سلبية تماما حاضرا ومستقبلا كيف ؟

١- سوف يتسبب العنف أحيانا بتهتك في أنسجة المهبل ونزيف بكمية كبيرة مما قد يستدعي تدخل جراحي لإيقاف التريف وغرز لإصلاح التهتك ومن ثم يجب تجنب الجماع أسبوعين .

٢- العنف سيجعل الزوجة تكره العملية الجنسية وتبتعد عنها .

٣- العنف لن يجعل الزوجة تستمتع بالعملية الجنسية كما هو المفروض .

وغير ذلك من أضرار نفسية.

احذر أيضا المنشطات الجنسية :

- احذر استخدام المنشطات الجنسية في هذه الليلية ومـــن أول لقاء .. دائما ما يجد العريس من يعطيه برشامة أو شـــريط كنوع من المجاملة يوم الفرح أريد أن أقول أن هـــذه الحبـــوب مثلها كأي دواء آخر لها أعراض جانبية كما أن لها فوائـــد لا يجب أن تأخذ برأي طبيب وبجرعة معينه أما وأنت مقبل علـــى الزواج فمن الأفضل أن تكون طبيعيا لأن أخذك لهذه الأقراص قد يسبب لك أن تتعود عليها فلا تستغني عنها فيما بعد .

كما أن هذه المنشطات لا فائدة لها طالما أنت ســـليم مـــن الناحية العضوية ولا تقلق واعلم أن أخذ هذه الأقـــراص لـــن يتسبب في حدوث انتصاب إذا لم يكن هناك استعداد نفـــسي بمعنى أن هذه المنشطات تقوي الانتصاب فقط عند حدوثه .

وأخذها بكميات كبيرة مرة واحدة قد يؤدي الى مـــشكلة خطيرة اسمها (بريابيزم) أو استمرار العضو منتصب لفترة أكبر من ٤- ٦ ساعات ومن ثم تحتاج إلى تدخل جراحي قد يفقـــد الزوج بعده القدرة على الانتصاب نهائيا .. وقد حدث هذا مع بعض العرسان للأسف .

ويجب أيضاً عدم فض الغشاء باليد أو بغيرها مـــن الطـــرق الغير طبيعية لأن ذلك قد يؤثر على الزوجة نفسيا فيما بعد .

استمتاع الزوجة في أول الزواج ؟

لا يجب القلق عندما لا تشعر الزوجة بالمتعة من أول لقـــاء جنسي مع زوجها أو في الأيام الأولى من الزواج فهـــو شـــيء طبيعي وذلك لخوفها ولعدم معرفتها بهذا الإحـــساس، ومـــع استمرار العلاقة ستبدأ الزوجة في المعرفة والحصول على هـــذا الإحساس .

الزواج والصحة الجنسية:

الممارسة الجنسية تحتاج إلى كثير من المقومات كي تـــصبح ناجحة فالحالة النفسية والعاطفية والحالـــة الوظيفيـــة الجيـــدة للأعضاء التي تشارك في العملية الجنـــسية كلـــها حـــتى يـــتم الاستمتاع للزوجين .

الجنس ليس هو كل شئ في الزواج ولكنه من الأشياء الهامة فيها فالحياة الزوجية السعيدة يجب أن يكون الجنس فيها مشبعا لكلا الطرفين وإذا كانت الممارسة الجنسية يشوبها أية أخطـــاء فإن الحياة الزوجية تكون مهددة بالانفصال في أ ي وقت .

يتسائل بعض الأزواج عن مدة العملية الجنسية ؟

هناك اختلافات كبيرة بين المتزوجين في المدة التي تستغرقها العملية الجنسية ولا يمكن أن نثبت مدة معينة .

فمثلا فترة المداعبة حوالي ربع ساعة أو أكثر على حسب رغبة الزوجين ومن ثم الجماع الفعلي ٥- ١٥ دقيقة ومن ثم فترة ما بعد الجماع وهي فترة مهمة قد يتجاهلها بعض المتزوجين

عدد مرات ممارسة العملية الجنسية :

كمثله في الأمور الجنسية الأخرى فهو يختلف من زوجين لزوجين آخرين ويختلف على حسب عمر الزوجين وظروف عمل الزوجين والحالة الصحية وإذا رأى أحد الزوجين رغبة في الزيادة في أي مرحلة عمرية فعليه أن يصارح شريكة .

هل تتم الممارسة الجنسية في وجود إضاءة أم في غرفة مظلمة ؟

يفضل كثيراً من الزوجات ممارسة العملية الجنسية في الظلام ويدفعها إلى ذلك الخجل أو الحياء من أن ترى زوجها أو غير ذلك من الأسباب وعلى الجانب الآخر فيفضل الأزواج وجود ضوء لأن عامل الرؤية يلعب دورا في اثارته وزيادة استمتاعه ولذلك فمن الأفضل أن تتم الممارسة في وجود إضاءة حتى لو خافتة وعلى الزوجة أن تتغلب على خجلها وحيائها فهو زوجها .

الإثارة بطرق أخرى :

قد يحب الازواج أن تثيرهم زوجاهم بطرق أخرى قد يستغربوها مثل :

أن تلبس له لبس معين كلبس الخدم مثلا أو لبس طالبة أو راقصة أو غيرها من الملابس أو أن تقول له كلام معين أو أن تقوم هو أو هي بحركات معينه مثل تقبيل القدم أو مداعبتها وغيرها الكثير الكثير من طرق الاستمتاع وقد يكون أيضا للزوجة متطلبات أخرى وقد يحب الزوج هذه الطرق ويخشى أن يقول لزوجته لا فتعتبره غير طبيعي!

أحب أن أقول لهم أن كل هذه الأشياء معروفة علميا باسم فانتازيا الجنس أو الخيالات الجنسية فعلى الزوج أن لا يخجل أن يطلب من زوجته هذه الأمور وعلى الزوجة أن تتفهم هذا ولا يجب أن يمنعها حياؤها عن فعل ما يسعد زوجها طالما أنه غير محرم فهو إنلم يجد ما يحقق له المتعة في بيته قد يبحث عنه في أماكن أخرى والعكس صحيح بالنسبة للزوجة .

التنوع وكسر روتين العلاقة الجنسية :

بعد فترة معينة في الزواج يجد الزوجين العلاقة الجنسية أمام روتين أو عمل ثقيل لا بد أداءه كواجب ليس إلا يجب على

الزوجين كسر هذا الروتين ويكون ذلك بالتنوع في أداء العملية الجنسية كيف ؟

يكون التنوع بتنويع الأوقات فليس من الضرورة الممارسة في الليل فقط أو في يوم معين فقط بل يجب التنوع في الأوقات والأيام وكذلك المكان : فليس من الشرط سرير غرفة النوم فمن الممكن أن تكون الممارسة في أي مكان في البيت وكذلك الأوضاع : يجب تغيير الأوضاع من وقت لآخر ومن مرة لأخرى واختيار الوضع الذي يحقق الاستمتاع لكل من الطرفين.. والتنوع في الملابس وفي المظهر أيضا من الأشياء الهامة .

فكرة جميلة جدا أنصح بها الأزواج الذين يشتكون من روتين الحياة الزوجية أو من عدم تفاعل الزوجة :

أريد من كل المتزوجين أن يجرّبوا هذه الفكرة وسيشعرون بفارق كبير بعد تجربتها لماذا لا نجعل الزوجة هي التي تقوم بالدور الإيجابي أو أن تكون هي المتحكمة في العملية الجنسية مرة أسبوعيا أو مرة كل أسبوعين وتصبح هي المتحكمة وتفعل ما تريده أو ترغبه

فائدة هذه الطريقة :

١- كسر روتين العلاقة .

٢- كسر حاجز الخجل لدى الزوجة .

٣- يحب كثيرا من الأزواج أن تشاركه زوجته في العملية الجنسية ولا تكون سلبية وهذه الطريقة تساعد كثيرا .

٤- مساعدة الزوجة على فعل ما تريده لتصل إلى المتعة .

الختان والبرود الجنسي ؟

يتهم كثير من الأزواج زوجاهم بعدم التفاعل الجنسي معه ويعلق السبب على الختان.. أحب أن أقول أن للزوجة تكون العاطفة هي الأهم في العملية الجنسية بعكس الرجل ولا يتسبب الختان في تأثير كبير على استمتاع الزوجة فعملية الختان تقوم بإزالة جزء حسّاس فقط لا غير ونفس الأعصاب التي تستقبل الاحساس تكون موجودة في قاعدة هذا الجزء المستأصل وحوله فلذلك مداعبة هذه المنطقة يحقق المتعة أيضا ولا تنتهي المتعة بعملية الختان .

سرعة القذف ؟

تعريفها : حدوث القذف قبل تحقيق الاستمتاع للزوجين أو أحدهما.

لا يوجد عمر معين لحدوث سرعة القذف فقد تكون موجودة في أعمار صغيرة أو مع تقدم العمر .

ليس هناك مدة معينة نستطيع أن نقول عندها أن الرجل لديه سرعة قذف ولا يمكن تشخيص سرعة القذف بناء على

العادة السرية أو على الممارسات الغير شرعية لأن هناك كثير من غير المتزوجين أو المقبلين على الزواج يشعروا بالخوف قبل الزواج

سرعة القذف يتم تشخيصها بعد فترة من الزواج لأن الممارسة الجنسية داخل الزواج غير الممارسات الأخرى ومن الممكن أن يكون شخص عنده سرعة قذف في الممارسات الأخرى وتختفي بعد الجواز.

ماذا يفعل الزوج إذا كان عنده سرعة قذف ؟

يتوجه إلى طبيب متخصص في أمراض الذكورة وهو يحدد هل يحتاج علاج أم لا وهل هي ناتجة عن أي سبب آخر .

دور الزوجة : يجب على الزوجة أن تتفهم موقف زوجها وأنها أمر عارض يختفي مع العلاج ,ان تساعده للمرور من تلك الأزمة .

المداعبة والكلام :

ممارسة الجنس للزوج تختلف عن الزوجة فقد يستطيع الزوج الاستمتاع من مجرد الجماع فقط ولكن للزوجة فالمداعبة والكلام الرقيق مهم جدا لتحقيق الاستمتاع لها لن أتحدث عن كيفية المداعبة وغيرها فأنتم تعلمون هذا ولكن أحب أن أقول للأزواج أن عدم استخدام المداعبة يؤذي زوجتك ويؤذيك أيضا كيف ؟

في خلال المداعبه يتحقق كثير جدا من الاستمتاع ليس للزوجة فقط بل للزوج أيضا وقد يفيد الزوج في علاج بعض المشاكل إن وجدت كسرعة القذف وضعف الانتصاب فمثلا :

إذا كان الزوج يشتكي من ضعف الانتصاب لسبب غير عضوي فطول فترة المداعبة يسبب له كثيراً من الاثارة ومن ثم انتصاب أفضل واذا كان الزوج يشتكي من سرعة القذف ففترة المداعبة تجعل الزوجة تصل أسرع إلى النشوة الجنسية بالجماع ومن ثم لن تؤثر عليها سرعة القذف .

كما إن للمداعبه دور كبير لنزول إفرازات مهبلية تسهل من عملية الجماع ولا تسبب الألم للزوج أو الزوجة أثناء الجماع .

وأريد أن أنبه على أن المداعبة ليست فقط قبل الممارسة الجنسية ولكن أيضا بعد الانتهاء منها فيجب على الزوج أن لايدير ظهره إلى زوجته بعد الفراغ من العملية الجنسية والنوم بعدها مباشرة فالمداعبة بعد الممارسة من الأمور التي تعطي متعة أكبر للزوجة .

وأحب أن أنبه إلى نقطة هامة أخرى :

عدم وصول الزوجة للنشوة الجنسية بالعملية الجنسية بشكل متكرر يسبب لها بعض المشاكل مثل :

١- احتقان في الحوض : عند الإثارة تتجمع كمية من الدماء في الأوعية الدمويه في منطقة الحوض وعند الوصول

لنشوة يزول هذا الاحتقان أما إذا تكررت الإثارة بدون نشوة مع الوقت يؤدي إلى أعراض الاحتقان وهي :

ألم مستمر في الحوض أو أسفل الظهر - نزول دم أكثـــر في الحيض - ألم أكبر في الدورة الشهرية .

٢- آثار نفسية كعدم الرضى وعدم الشعور بالسعادة وقــد تصل للشعور بالاكتئاب .

٣- تنعكس بالطبع على العلاقة الزوجية وكثرت المــشاكل بين الزوجين .

لذلك على الزوج كما يحب أن يــستمتع فعليــه أن يمتّــع زوجته ويجب أن يعلم أن إمتاعها سوف يحقق له كــثيرا مــن المتعة لأنها سوف تحب العملية الجنسية وسوف تفعل ما يحبــه ويمتعه وقد صدق رسول الله عليه الصلاة والسلام حين قال :

" لا يقعن أحدكم على امرأته كما تقع البهيمة ولــيكن بينهما رسول " قيل: وما الرسول يا رسول الله قال: " القبلة والكلام " .

وقال صلى الله عليه وسلم: " ثلاث من العجز في الرجــل: أن يلقى من يحب معرفته فيفارقه قبل أن يعلم اسمــه ونــسبه والثاني: أن يكرمه أحد فيرد عليه كرامته والثالث: أن يقــارب

الرجل جاريته أو زوجته فيصيبها قبل أن يحـدثها ويؤانـسها ويضاجعها فيقضي حاجته منها قبل أن تقضي حاجتها منه ".

سؤال هام : بعض الأزواج يشتكون مـن أن زوجـاتهم ترفض دائما العلاقة الجنسية ، فكيف يتصرف الزوج في هذا الموقف ؟

غالبا مايكون هناك سببا ترفض الزوجة بسببه هذه العلاقـة وقد تخجل من ذكره للزوج وفي هذه الحالة يجب على الـزوج أن يصارحها ويطمأنها انهم سيحاولون معا حل هذا السبب

وسيكون السبب في الغالب هو إما :

أن الجماع يسبب لها ألما فعند ذلك عليهمـا التوجـه الى طبيب النساء أو أن العملية الجنسية غير ممتعة لها وهي تؤديهـا فقط كتأدية واجب ومع الوقت يصيبها الملل والكـره لهـذه العملية وترفضها هنا على الزوج أن يتفهم أن زوجته ليـست دمية يمارس معها ليحقق متعته فقط بل هي إنسانة لها مـشاعر ولها الحق في المتعة كما يستمتع هو ، وإذا صارحته بهذا الشيء فلا يجب عليه إتهامها بأنها باردة جنسيا أو أن يقول لها من أين تعلمتي هذه الأشياء أو يتهمها باتهامات أخرى بل يجب عليـه البحث ومعرفة كيف يحقق لها المتعة وإذا فشلا في ذلك فعليهما التوجه إلى متخصص لكي يساعدهم .

هل تطلب الزوجة من الزوج العملية الجنسية :

تخجل الكثير من الزوجات من أن تطلب المعاشرة الجنسية من زوجها خوفا من أن يشك فيها أو يؤنبها على هذا الفعل إن هذا الفعل يسعد الكثير من الأزواج فهو يحس بهذه الطريقة أنه مرغوب فيه من زوجته بل وقد يزيد من حبه لها ولذلك يجب أن لاخجل من هذا الطلب وعلى الأزواج تفهم أنه من حق زوجاتهم أن يطلبوا هذا فكما أن للزوج رغبة فالزوجة أيضا كذلك .. يجب على الزوجة أن لا تتعامل مع العملية الجنسية على أنها تأدية واجب فهي كما عليها واجبات فلها حقوق لا ينبغي أن يمنعها خجلها من المطالبة بها .

الافرازات المهبلية :

قد يشتكي بعض الزوجات أو الأزواج من الإفرازات المهبلية الكثيرة سواء برائحة أو من غيرها وأنها تعكر عليهم ممارسة العملية الجنسية في الغالب يكون السبب هو وجود التهابات مهبلية من السهل علاجها بعد استشارة طبيب النساء وعلاج الزوج أيضا أخذ بعض الأدوية مع زوجته حتى لا تتكرر الإلتهابات لها مرة أخرى .

إلى الزوج :

تكلمنا كثيرا عن الزوجة وأن عليها مسؤوليه في إمتاع زوجها وكذلك على الزوج دور كبير في العملية الجنسية فبما

أنها عملية مشتركة بينهما فهو كما أن له حقوق فهو عليه واجبات أيضا :

١- النظافة :

يجب على الزوج أن يهتم بالنظافة في كل شئ في الرائحة في الملبس في المظهر فمثلاً : استخدام مزيلات رائحة العرق ورائحة الفم الكريهة (بسبب التدخين أو غيره) كلها من الأشياء الضرورية لإنجاح العملية الجنسية .

و قد كان أحد الصحابه رضي الله عنهم يحب أن يتزين لزوجته كما كانت تتزين له فلنأخذه قدوة .

٢- المداعبة وإظهار العاطفة والرومانسية فهما من الأشياء الهامة للزوجة كما ذكرنا من قبل .

٣- عدم الإثقال عليها بطلبات تكون مؤلمة لها في العملية الجنسية

٤- عند طلب شئ معين من الزوجة فيجب أن يكون بلطف وليس بعنف أو بصيغة الأمر .

٥- مراعاة حال الزوجة عند الحمل أو المرض أو غيرها من الأوقات الغير مناسبة .

٦- الحرص على إمتاعها فهو كما يحب أن يستمتع باللقاء الجنسي فعليه أيضا أن يمتعها وإذا فشل في ذلك فليبحث عن

السبب ويسألها عن ما تحبه ويمتعها حتى يفعله وإذا فشل فيجب التوجه لطبيب مختص .

المساج :

يحب كثير من الأزواج المساج سواء اذا كان جنسي أو غير جنسي فعلى الزوجين القراءة والاطلاع ومعرفة طريقة المساج ليحقق الاستمتاع للطرف الاخر .. كما أن بعض أنواع المساج تستخدم في علاج عدم الاستمتاع للمرأة .

ليس دائما :

ليس دائما تكون العملية الجنسية مرضية للطرفين بمعنى أنه أحيانا قد يكون هناك ضعف في الانتصاب أو سرعة قذف أو عدم استمتاع كامل للزوج أو الزوجة وذلك يكون إما بسبب الإرهاق في العمل أو بسبب قلق من موضوع ما أو ضغوط الحياة المختلفة فيجب عدم التخوف من هذا التغير المؤقت فهو سيزول بإذن الله ، أما إذا استمر فيجب استشارة طبيب .

اختلاف الرغبة الجنسية بين الزوجين ؟

في بعض الأحيان يشتكي الزوج أن رغبته الجنسية أعلى من زوجته وأنه يحتاج إلى الممارسة مرات أكثر ولكن زوجته لا تقدر على ذلك فماهو الحل ؟

١- قد ترفض الزوجة العلاقة الجنسية أحيانا لأنها لا تصل إلى النشوة ولا يتحقق لها المتعة من الممارسة الجنسية لذلك ترفضها وحل هذا السبب أن على الزوج تعلم كيفية إمتاعها فهي إن وجدت فيها متعة فلن ترفضها بل ستطلبها منه (وليس من العيب أن تتطلب الزوجة من زوجها ولا يجب أن تخجل الزوجة من هذا) .

٢- إذا كان الجماع يسبب ألما للزوجة (سنذكر أسباب الألم المصاحب للجماع فيما بعد) فإنه من الطبيعي أن ترفض العلاقة وبالتالي تظهر مشكلة عدم التوافق وحل هذه المشكلة هو علاج سبب الألم .

٣- قد يكون هناك عدم توافق فعلي :

أ- الزوج أكثر رغبة من الزوجة : من الطبيعي أن يكون هناك عدم توافق في بداية الزواج ومع مرور الوقت يتحقق التوافق بين الزوجين بحيث يكون لهما طابع خاص في الممارسة الجنسية .. أما اذا استمر الزوج برغبة في العملية الجنسية أكثر من زوجته فالحل :

١- ليس من الضروري ممارسة الجماع الكامل في كل مرة فقد يستطيع الزوج الوصول إلى المتعة عن طريق المداعبات بينه وبين زوجته وبالتالي يتحقق التوافق .

٢- اذا لم تنجح الطريقة السابقة وفي عدم وجود الأسباب السابقة فمن الأفضل التوجه لطبيب متخصص في العلاقات الجنسية لتحقيق التوافق .

ب – اذا كانت الزوجة أكثر رغبه :

قد تشتكي بعض الزوجات بسبب قلة عدد مرات ممارسة العملية الجنسية من الزوج يجب عليها أولا أن تصارحه بذلك وإذا فشلوا في حل الموضوع فيما بينهما وإذا لم يكن هناك أسباب عضوية عند الزوج فعليهم التوجه إلى متخصص لمساعدتهم .

كيف تمتع الزوجة زوجها جنسيا ؟

على الزوجة أن تتعامل مع الأمور الخاصة بالعلاقة الجنسية بينها وبين زوجها بذكاء :

١- يجب أن تعرف مايحبه ومايكرهه سواء بالملاحظة أو بالمصارحة وتنفذه له طالما ليس محرما .

٢- حسن المظهر ليس فقط عند الجماع ولكن في كل وقت : يجب على الزوجة أن تعلم أن زوجها يرى كثيرا من الإغراءات في الملبس في العمل وفي الشارع وفي التلفاز لذلك عليها أن تكون هي من تثيره أكثر في كل وقت.

٣- إستخدام الملابس التي تثيره ويحب أن يراها بها عند الجماع .

٤- المحافظة على نظافتها الشخصية .

٥- إذا كان الزوج يحب الرقص فلتفعله وإن كانت لا تعرف فتحاول حتى ترضيه .

٦- كما ذكرنا المساج والمداعبات المختلفة التي تعجب الزوج .

ملحوظة : يجب أن تحاول الزوجة قدر المستطاع إسعاد زوجها وإمتاعه حتى لا يبحث عن المتعة في مكان آخر وإذا شعرت بأي خلل في أي جزء من العلاقة فالمصارحة أو استشارة طبيب متخصص .

الولادة الطبيعية وتأثيرها على العلاقة الجنسية :

بعض الأزواج يطلبوا أن تكون ولادة زوجاهم دائما قيصرية حتى لا تؤثر الولادة الطبيعية على المهبل وتسبب إتساعه ومن ثم تؤثر على العملية الجنسية .. نعم الولادة الطبيعية تؤدي إلى اتساع في المهبل ولكن الولادة الطبيعية أفضل لصحة الزوجة من الولادة القيصرية إن لم يكن هناك داعي طبي لها ومن الممكن التغلب على هذا الإتساع بممارسة بعض التمرينات قبل بعد الولادة لتقوية عضلات الحوض , أنسجة المهبل والعضلات المحيطة به مهيأة للاتساع ومن ثم للعودة إلى ما كانت عليها وهذه التمرينات تساعد للعودة إلى ما كانت عليه

قبل الولادة . ومن الممكن أن يتم معرفة هذه التمـــارين مـــن طبيب النساء والولادة. من الممكن اجـــراء عمليـــة جراحيـــة لتضييق المهبل وإعادته كما كان قبل الولادة تتم عـــن طريـــق طبيب النساء .

منع الحمل والصحة الجنسية :

بعض وسائل منع الحمل تؤثر على العملية الجنـــسية بـــين الأزواج مثل :

١- استخدام وسيلة العزل : أو سحب العضو الذكري من المهبل قبل القذف هذه الطريقة لها نسبة فشل عالية لأن هنـــاك إحتمال نزول إفرارزات قبل القذف تحتوي علـــى حيوانـــات منوية أو عدم التحكم من قبل الزوج والأهم وهو مجال حديثنا هذه الطريقة تقلل إستمتاع الزوجين وفي نفس الوقت تـــسبب أضرار عدم الاستمتاع للزوجة التي ذكرناها من قبل .

٢- الواقي الذكري : ليس هناك قاعدة في تـــأثير الـــواقي الذكري على الإحساس في العمليه الجنسية فبعض الأزواج يقلل من إحساسهم والبعض لا .

الخلع والطلاق والجنس :

كثيرا من قضايا الطلاق والخلع يكون السبب وراءها هـــو المشاكل الجنسية سواء عدم التوافق أو عدم الاستمتاع وغيرها ، ورأيي أنه لا يجب أن تصل هذه المشاكل الى هذا الطريق فكما قلنا من قبل لا يوجد مشكلة إلا ولها حل بإذن الله ، فليتصارح

الزوجان ويحاولا معا حل المشكلة وإذا فشلا فليس من العيب أبداً أن يتوجها إلى طبيب يساعدهم .

الممارسات الجنسية الخاطئة :

للأسف يقوم بعض الأزواج أو الشباب بطلب ممارسات جنسية خاطئة كالجماع في فتحة الشرج أو أثناء الدورة الشهرية يدفعهم إلى هذا أفلام الجنس وقد تستسلم الزوجة لهذه الطلبات بسبب الخجل أو خوفها من إغضاب الزوج .

يجب أن يعلم هؤلاء أنهم لا يرتكبوا خطأ دينيا فقط بل هم يقومون بعمل شئ يؤثر على صحتهم بالسلب وقد يؤدي إلى المرض .

الجماع في فتحة الشرج :

للأسف ليس بعض المتزوجين فقط ولكن هناك من يمارسونه من الشباب والبنات لكي يحافظون على بكارتهم وهناك أيضا من يمارسه في الشذوذ وإليهم جميعا أوجه هذا الكلام .

لن نتحدث من الناحية الدينية فهي معلومة لدى الجميع ولكن ما هي أضراره الطبية ؟

المستقيم وفتحة الشرج خلقت لكي تؤدي وسيلة أخرى غير الجماع لذلك إستخدامها في شيء غير وظيفتها يؤدي إلى كثير من المشاكل والاضرار لكلا الطرفين حتى مع استخدام الواقي الذكري أو أكثر من واقي لأن إحتماليه وجود قطع غير مرئي

بالعين المجردة أو حدوث قطع أثناء إستخدامه في هذه المنطقــة وارد جدا .

١- تعود البنت أو الزوجة على الاستمتاع بهذه الطريقــة وعدم إستمتاعها فيما بعد بالممارسه الجنسية الطبيعة في المهبل .

٢- هذه المنطقة مليئة بالميكروبات وبعض أنواع البكتيريــا لذلك إحتماليه الإصابة بالأمراض التناسلية أو غيرها وارد جدا سواء للزوج أو الزوجة وكذلك إلتهابات في مجــرى البــول والمثانة.

٣- إحتماليه عالية لنقل مرض الإيدز إذا كان أحد الطرفين مصابا به .

٤- ضعف صمام التحكم في التبرز للمفعول به ومن ثم فقد القدرة على التحكم في إخراج الفضلات فيما بعد .

٥- بعد فترة طويلة من هذه الطريقة يكون هناك إحتماليــه عالية للإصابه بالسرطان في هذه المنطقة وذلك لأن الأنــسجه غير مهيئة للاحتكاك الكبير الذي يحدث .

٦- هذا بالاضافة الى الألم الذي تــسببه هــذه الطريقــة للزوجة.

ماهو البديل ؟

أولا : يجب فورا وليس تدريجيا إيقاف هذه الطريقــة مــن الإستمتاع أعلم أنه يصعب أحيانا ولكنه هو الحل الوحيد.

ثانيا : البديل للمتزوجين فقط : إذا كان لا بـــد فـــيمكن للزوج الإستمتاع بهذه المنطقة بممارسات غير الإدخال ســـواء باليد أو بالعضو التناسلي.

الجماع أثناء الدورة الشهرية :

هناك بعض الزوجات قد تطول لديهم الـــدورة الـــشهرية لتصل إلى أسبوع أو أكثر وقد يتصادف غالبا أثناء فترة الحيض وجود شهوة أو رغبة من الزوج للعمليه الجنسية للأسف هناك حتى الآن هناك من الأزواج من يقوموا بالجماع أثنـــاء فتـــرة الحيض.

الأضرار الصحية :

١- إفرازات الدورة الشهرية قد تسبب إلتهابات للزوج في مجرى البول أو المثانة البولية .

٢- تقل المناعه الموضعيه (في الجهاز التناسلي) للزوجة في هذه الفترة ولذلك هناك إحتماليه عالية لإصابتها باي مـــرض تناسلي .

٣- يفتح عنق الرحم في هذه الفترة حتى يسمح بنزول الدم وإذا حدث جماع فهناك إحتمال إدخال ميكروبـــات داخـــل الرحم ومن ثم يؤدي إلى التهابات في الرحم .

البديل :

أن يقوم الزوجان بإستخدام أي وسيلة أخرى للاســـتمتاع بعيدا عن الجماع فمن الممكن أن يستمتع ببقية أجزاء جـــسد

زوجته كما يشاء (المداعبة, والقبلات, وغيرهـــا) وكـــذلك يمكن للزوجة أن تقوم بمداعبة الأعضاء التناسلية للزوج فبذلك يتحقق المراد دون الوقوع في المحظور .

العادة السرية بعد الزواج :

قد يستمر بعض الأزواج وبعض الزوجات في ممارسة هـــذه العادة بعد الزواج وذلك لتعودهما عليها من قبـــل الـــزواج . ويتحجج البعض بأنه يفعلها ليحمي نفسه للوقوع من الزنا لأن شريكه لا يشبعه جنسيا .

ويجب على من يفعل هذا أن يوقفه نهائيا لعدة أسباب :

١- لا يوجد عنده عذر أو مانع من الممارسه الجنسية كغيره من الشباب الغير قادر على الزواج .

٢- سيتسبب في غضب شريكه في العلاقة الزوجية إذا علم بمايفعل.

٣- أن أمامه طريق أفضل منها للاستمتاع فهـــو في نفـــس الوقت يمتع شريكه ويمتع نفسه .

٤- أن لها أضرارا على العلاقة الجنسية بينه وبين شريكه في الكم والكيف وسوف تؤثر سلبيا على هذه العلاقة .

٥- قد تجره إلى ماهو أكبر كالدخول على المواقع الإباحية ومشاهدة الأفلام الجنسية أو إلى اللمارسات الجنـــسية خـــارج إطار الزواج .

ماهو البديل ؟

١ - في العادة السرية يكون هناك مداعبة أكــبر للأعــضاء التناسلية وهذا هو ما يدفع بعض الأزواج إلى ممارستها وحــل هذا بسيط في أن يطلب من شريكه فعل ذلك أثناء الممارســة بينهما.

٢- ممارسة العادة بعد الزواج قد تدل على وجود خلل مــا في العلاقة الجنسية بين الزوجين لذلك فمن الأفضل البحث عنه وإصلاحه .

الممارسات الجنسية خارج الزواج :

كما قلنا في موضوع ممارسة العادة السرية بعد الزواج يجب أن يصارح الزوجين كل منهما بما يرغبه ويبحثـا عــن حــل للمشكلة التي قد تدفع أحدهما لهذا الطريق . ويجب أن يعلــم الأزواج أن الممارسات خارج الزواج لها أثر كبير على العلاقة الزوجية .

لا للأدوية أو غيرها بدون إستشارة طبيب:

عندما يشتكي الزوج أو الزوجة أو غيرهما من الشباب مثلا من شكوى خاصة بالقدرة الجنسية فإن خجلهما يمنعهما مــن الذهاب لطبيب ويبدأوا في بحث حل لمشكلاتهما عــن طريــق أخذ رأي صديق أو شخص غير متخصص ومــن ثم تجريــب بعض أنواع الأدوية أو بعض أنواع الأجهزة أو الأعشاب مثل : المنشطات الجنسية للرجال أو أدوية لزيــادة الرغبــة الجنــسية

المزوجات أو أدوية لزيادة حجم العضو الذكري للذكور وغيرها من الأدوية التي ليس لها غالبا أثر بل وتؤثر بالسلب على صحة من يستعملها أريد أن أقول لهما لا فصحتنا ليست رخيصة حتى نجرب فيها فمن الأفضل إستشارة متخصص لإعطاء الدواء المناسب إن احتاج وفي أقل جرعة ممكن حتى لا تؤثر على أجهزة الجسم الأخرى .. فيجب أن نتغلب على الخجل وأن لا نجعله سبب في زيادة المشكلة ويجب أن نعلم أن المشكلة التي تمر بها موجودة عند غيرك ويشتكي منها آخرون وأن الطبيب لن يتستغرب ولن يتعجب من شكوتك مهم كانت بل سيساعدك على الوصول للحل والشفاء بإذن الله .

– الممارسات الخاطئة

العلاقات الجنسية بين الشباب :

للأسف انتشرت جدا ظاهرة ممارسة العلاقة الجنسية بين الجنسين في مرحلة الشباب حتى أصبحت في بعض الأحيان تمارس في الشوارع على مرأى ومسمع من الناس هناك أسباب كثيرة لإنتشار هذه الأفعال مثل تأخر سن الزواج وغيره من الأسباب التي لن نتكلم عنها و لكن سنتكلم عن الآثار السلبية لهذه العلاقات التي أتمنى أن يأتي يوم ولا نرى ولا نسمع عن هذه الممارسات .

أريد أن أقول للشباب : نعم أعلم أن الشهوة مرتفعة وأن الإثارة كبيرة في الإعلام والشوارع والإنترنت ولكن هذا التصرف ليس هو الصحيح بل هو خطأ جدا جدا جدا .

وأريد أن أقول للفتيات : أن أجسادهن غالية جدا فلا يجب أن تسلمه لمن يضحك عليها ببعض كلمات الحب والإعجاب يجب أن لا تسلمه إلا لشخص واحد فقط وهو زوجها .

ما هي الأضرار المترتبة على مثل هذه الممارسات :

١- أعراض نفسية كالقلق والاكتئاب وذلك لمعرفتهم بخطأ ما يفعلونه وشعورهم بالذنب وتأنيب الضمير .

٢- الإصابة بالأمراض التناسلية المختلفة إذا تمت الممارسة مع شخص مصاب بها و أريد أن أنبه أن هناك أمراض كثيرة لا يكون لها أعراض واضحة كالإيدز وغيره .

٣- من الأضرار الهامة لهذه العلاقات هو تأثيرها على العلاقة الجنسية بعد الزواج فلكل شخص طابع جنسي يتشكل معه فإذا كانت البداية خاطئه فهو سيتطبع بطبع خاطئ يمتعه ومن ثم لن يستمتع بالممارسة الجنسية العادية بعد الزواج .

٤- احتمال كبير في فقد غشاء البكارة بالنسبة للبنات وما يترتب عليه من آثار كبيرة نفسية ومجتمعية وللأسف تتكرر هذه المشكلة أمامي كثيرا يوميا .

٥- إحتمال حدوث الحمل حتى مع الممارسات الجنسية الخارجية ومايترتب على حدوث هذا الحمل من آثار مدمرة للبنت خصوصا فهي إما أن تختار الإجهاض أو إكمال الحمل وكلاهما صعب .

٦- أضرار الممارسة عن طريق الشرج وقد تحدثنا عنها .

وسأقول لكم قصه حقيقية على لسان أحد الشباب يقول :

أنا أتعرف على البنت وأغريها بكلام الحب وغيرها حتى أتمكن منها وأستطيع أن أمارس الجنس معها (جنس خارجي) وبعد أن أمل منها أتركها و أبحث عن أخرى وإذا علمت أن البنت السابقة تعرفت على أحد غيري أوهمها بأني سأعود إليها ثم أتركها مرة أخرى بعد أن تترك من تعرفت عليه .

للأسف يا بنات هذا هو تفكير الشاب الذي يدفعك إلى ممارسات سيئة ولو علمتي ماذا يقول عنكي لأصدقائه !! يجب على من يفعل هذه الممارسات أن يبتعد عنها نهائيا و على من لا يفعلها أن يحذر من يفعلها ويبتعد عنها .

وعلى كل الناس محاربة هذه الممارسات التي أصبحت منتشرة بين شباب الجامعات وحتى المدارس حتى أصبح هناك أماكن معروفة ليقوم بها هؤلاء لهذه الممارسات بدون أن ينكر عليهم أحدا مايفعلونه للأسف .

نصيحة ذهبية للمتزوجين

ربما تكون هذه النصيحة هي أهم ما يقال للمتزوجين وللمقبلين على الزواج لكي نبتعد عن المشاكل في العلاقة الجنسية ونحل بها المشاكل الموجودة .

الصراحة :

الصراحة بين الزوجين أهم شئ والخجل هو عدو يدمر العلاقة الجنسية ومن ثم العلاقة الزوجية فهناك مشاكل جنسية زوجية كثيرة تتسبب بعدم إخبار الزوج زوجته بما يريده وعدم إخبار الزوجة للزوج ما تريده ومالا تريده فكل طرف يكتم بداخله مايحب أن يفعله شريكه أو يفعله هو لكي يحقق الاستمتاع التام الذي يمنعه من البحث عن طرق أخرى خارج العلاقة الزوجية لكي يحقق هذا الاستمتاع ..فبعض الأزواج يخجل من طلب أوضاع معينه أو أشياء معينه غير خاطئة خوفا من أن تعتبره زوجته انحرافا فيلجأ إما لمشاهدة الأفلام أو ممارسة الجنس (الزنا) مع أخرى حتى يتحقق له الاستمتاع فماذا لو طلب من زوجته سيتجنب كل هذه الأخطاء .

وبعض الزوجات لا تصارح زوجها بعدم إستمتاعها أو رغبتها في أشياء معينه بل وتوهمه وتكذب عليه بهذا الشأن مما يسبب لها أضرار نفسية وقد تلجأ إلى استخدام العادة السرية .

كيف تكون المصارحة :

يجب على الزوجين إختيار الوقت المناسب لإخبار شريكهم بما يحبونه أو لا يحبونه مثلا : في الوقت ماقبل أو بعد الجماع ويجب الإبتعاد عن الأوقات غير المناسبة التي تكون فيها الحالة المزاجية للشريك قد لاتتقبل مثل هذه الرغبات ويجب أيضا أن تكون بلطف وبدون إستخدام كلمات جارحة قد تؤذي الطرف الآخر .

تنبيه هام للمتزوجين :

عندما يجد أحد الأزواج أو الزوجات أهما يواجهان بعض المشاكل سواء نفسية أو عضوية يجب أن يخبرا الطرف الآخر وأن يبدآن في حل المشكلة في بدايتها مع بعضهم البعض لأن إخفاء المشكلة عن الطرف الآخر يجعل الشك يدخل إلى عقله فيعتقد مثلا أن شريكه لا يحبه أو لا يرغب فيه ويجب عدم التأخير حيث إنه قد يتسبب في مشاكل أخرى وقد ينعكس على الحياة الزوجية إذا فشلا في حل المشكلة فيجب منهما عدم الخجل في طلب النصيحة المناسبة من شخص متخصص في الطب الجنسي وأن يذهبا إليه معا ويتابعا معه حتى تحل مشكلتهم ويجب أن لاننسى أن الصحابة رضوان الله عليهم كانوا يسألوا في هذه الأمور .

واذا ذهبو ا لطبيب وفشلة الطريقة التي نصحهما بها فلا مانع من أن يعودا إليه أو أن يذهبا لآخر حتى يتم إتباع طريقة

أخرى لحل المشكلة ولا يجب أن ييأسا فكل المشاكل لها حـــل بإذن الله .

الأوضاع الجنسية:

يشغل هذا الموضوع بال كثير من المقبلين علـــى الـــزواج والمتزوجين، ويكثر الشرح والتفصيل في بعض الكتـــب عـــن أوضاع الممارسة الجنسية أعلم أنكم تنتظرون شـــرحا لـــبعض الأوضاع ولكني لا أجد أهمية لهذا .. فعلى الزوجين التفاعل مع بعضهما البعض واختيار أي وضع يناسبهما سواء يعرفونـــه أو يقومون بتجربة أوضاع جديدة تناسبهما وتحقق الاستمتاع لهما و يجب على الزوج مراعاة زوجته وعدم طلب أشياء قد ترهقها أو تسبب لها ألما، وكذلك على الزوجة أن تتجاوب مع زوجها ولا تتمنع طالما أنه شئ مباح وغير مؤلم لها .

وسوف نشير إلى بعض الأوضاع في وجود أحوال معينة:

١- الجماع الجانبي :

في هذا الوضع يتم الجماع بحيث يكون كلا من الـــزوجين على جنبه .

١- أثناء الحمل .

٢- لتطويل وقت الجماع .

٢- الزوجة أعلى الزوج :

١- يستخدم هذا الوضع في علاج بعض حـالات سـرعة القذف .

٢- في حالة وجود سمنة (وزن زائـد) في الـزوج أو في الزوجين معا .

٣- لا يفضل إستخدام هذا الوضع في الحمـل خاصـة في الشهور الأخيرة

٤- لا يفضل إذا كان الزوجين يريدان الإنجاب وذلك لأن السائل المنوي قد يخرج من المهبـل بهـذا الوضـع وإذا أرادا الزوجان الإنجاب مع هذا الوضع فيجـب علـى الزوجـة أن تستلقي على ظهرها بعد القذف مباشرة .

٣- الجماع من الخلف (في المهبل) :

في حالة وجود صعوبات في الأوضاع الأخرى أو كنوع من التغيير .. كما يمكن إستخدامه في فترة الحمل .

الحمل والصحة الجنسية

كثير من التغيرات تطرأ على المراة في مرحلة الحمل وتتـأثر العلاقة الجنسية بهذه التغيرات على النحو الآتي:

أولا :تأثير الحمل على الرغبة الجنسية للمرأة بالإضـافة إلى الشق العاطفي الذي يتحكم في الرغبة الجنسية فإن الهرمونـات

تلعب دوراً هاماً أيضاً في التحكم في الرغبة وبما أن فترة الحمل مليئة بالهرمونات لذا فإن الحمل قد يؤدي إلى:

١- زيادة في الرغبة الجنسية .

٢- قلة الرغبة الجنسية .

٣- عدم تغير في الرغبة الجنسية وهذا يختلف من أنثى لأخرى ومن حمل لآخر.

ثانيا : هل يؤثر الجنس على الحمل بالسلب ؟

لا يؤثر الجنس على الحمل بالسلب طالما أنه ليس هناك موانع طبية وطالما أن الممارسة باعتدال.

وسنذكر بعض السلبيات التي من الممكن أن تحدث في المحظورات.

ثالثا : ما هي الأوضاع المناسبة للممارسة الجنسية أثناء فترة الحمل ؟

خلال الفترة الأولى من الحمل من الممكن أخذ أي وضع يلائم الزوجين.

بعد بروز البطن :

- وضع المراة أعلى الزوج.
- الوضع الجانبي.
- الوضع الخلفي .

رابعا : محظورات جنسية خلال فترة الحمل ؟

يجب على الزوج مراعاة زوجته ومساندتها في هذه الفتـــرة وعدم تحميلها ما لا تطيق تعاطي أية أدوية لزيـــادة أو تقليـــل الرغبة خلال الحمل لأن ذلك يؤثر على صحة الجنين.

٢- في حالة حدوث إجهاض في الثلاثة أشهر الأولى فإنـــه من الأفضل تجنب الجماع في هذه الفترة خلال الحمل القـــادم لتجنب حدوث الإجهاض مرة أخرى .

٣- يجب تجنب العنف في الجنس خلال فترة الحمل عامـــة وخاصة في الأشهر الأخيرة من الحمل وذلك لتجنب حـــدوث ولاده مبكرة أو حدوث نزيف .

٤- ينصح الأطباء بتجنب العلاقة قبل ميعاد الولادة لتجنب إدخال ميكروبات إلى الرحم وإلى الجنين .

٥- عدم ممارسة الأوضاع التي من الممكن أن تضغط علـــى الرحم والجنين في الأشهر الأخيرة .

ملحوظة هامة :

يرجى مراجعة طبيب النساء والولادة عند حـــدوث أيـــة مشاكل أو تغيرات أو عند وجود إستفسار ويجب عدم الأخـــذ بآراء الغير متخصصين كالأصدقاء وغيرهم.

الشذوذ والانحرافات الجنسية

سنتحدث في الموضوعين مع بعض لارتباطهما ..تثير هـذه الكلمة الرعب عند كل من يسمعها على الرغم بأن الشذوذ نوع من الانحرافات الجنسية ولكن يجب إعتباره مرض كغيره من الأمراض له علاج وفيه نسبة شفاء بإذن الله تعالى .

ماهي أسباب الشذوذ ؟

عندما نقرأ في أي مرجع عن أسباب الشذوذ نجد نظريات كثيرة لا نفهم معنى معظمها.

أما نظريتي الشخصية حول الشذوذ وخاصة في مجتمعنا العربي فهو ناتج في غالبيته عن إثارة جنسية ورغبة لا تجد الطريق الطبيعي لإفراغها ومن ثم تتجه إلى طريق ربما يكون هو الأسهل حينها بتفريغ هذه الرغبة مع نفس الجنس ومن هنا يبدأ الطريق ويستمر فيما بعد .

ومثال ذلك ..فبعد بلوغ الشاب وبعد تعلمه العادة السرية يبدأ بممارستها وتحقق له الاستمتاع ومن ثم يبدأ في البحث عن شئ يحقق له متعة أكبر فتكون الأفلام أو الشات وبعد فترة يحتاج إلى متعة أكبر فهنا تبدأ الانحرافات على حسب المجتمع المحيط به ، فالممارسات الجنسية مع الأطفال أو المحارم أو مع الجنس الآخر أو الشذوذ .. لذلك فإن أفضل وقاية في نظري من الشذوذ والانحرافات الجنسية المختلفة هو الزواج المبكر .

ماهي درجات الشذوذ ؟

من الأفضل أن لا نطلق عليه كذلك ولكن هو نـوع مـن الاضطراب الجنسي بحيث يستمتع بشئ يستغربه المجتمع وهـي غالبا طريقة خاطئة في الاستمتاع .. والتعود على الاستمتاع بهذه الطريقة يسبب أضرار نفسية للشخص وفي نفس الوقت قد يضر بهذه الأفعال المجتمع من حوله لذلك على من يحس برغبة شاذة أو يحس بانجذاب نحو نفس الجنس فليس من العيب أن يطلب المشورة من طبيب نفسي متخصص في هذه الاضطرابات ولا يجب أن يترك نفسه ليتطور إلى مراحل أكبر وسيكون العلاج بالتأكيد في سرية .

السن وتقدم العمر:

هناك بعض النقاط الهامة في هذا الموضوع وهي :

١- الأجهزة التناسلية كغيرها من الأجهزة تنهك مع تقدم العمر .

٢- ليس هناك سن معين تتوقف عنده الممارسة الجنسية بين الزوجين فطالما هما بحالة صحية سليمة .

٣- مع تقدم العمر تظهر بعض الأمراض في الظهور كارتفاع السكر في الدم أو الضغط المرتفع أو أمراض القلب وغيرها التي تؤثر على العلاقة الجنسية.

٤- هناك تغير في بعض الهرمونات سواء الأنثوية أو الذكرية وهذا ما ينتج عنه تغير في الرغبة الجنسية .

ما هي المشكلات الجنسية التي قد تحدث في هذه الفترة :

١– عدد مرات الجماع :

بالطبع تقل عدد مرات ممارسة العملية الجنسية عن سن الشباب ولكن لا تنتهي عند سن معين وحتى بعد انقطاع الدورة الشهرية للمرأة .

٢– ضعف الانتصاب :

من المشاكل التي من الممكن أن تحدث وخاصة إذا كان الشخص مصابا بأمراض أخرى وعندها يجب التوجه لطبيب أمراض الذكورة للعلاج.

الألم عند الجماع للزوجة :

بسبب تغير في الهرمونات بعد انقطاع الطمث عن الزوجة تقل الإفرازات المهبلية وبالتالي تجعل الجماع صعبا على الزوج أو الزوجة ويمكن علاج هذه المشكلة باستخدام أنواع معينه من الجيل الطبي أو استخدام هرمونات تعويضية يتم وصفها عن طريق طبيب النساء .

قلة الإثارة من الزوجة :

بعض الأزواج يشتكون من قلة الإثارة من الزوجة بسبب تقدم عمرها ومن الممكن علاج هذه المشكلة باستخدام أدوات المكياج وباستعمال الملابس التي تعلم الزوجة أنها تثير زوجها .

تقدم العمر والأمراض المختلفة :

مع تقدم العمر تبدأ بعض الأمراض في الظهـور وسـوف نتحدث عنها فيما بعد لكني أود أن أشير إلى أن الحفاظ علـى الصحة السليمة بالرياضة والغذاء السليم والابتعاد عن التدخين وغيره يجعل الجنس يستمر لعمر أكبر، وكذلك الرجاء عـلاج أي مرض في بداية ظهوره والالتزام في العلاج وخاصة مـرض السكر والضغط لأنها تؤثر كثيرا على الممارسة الجنسية إذا أهمل علاجها .

الزوجة الثانية :

بعد الزواج بعدة سنوات أو مع التقدم في العمر قـد يبـدأ الزوج في البحث عن زوجة أخرى ويعلل ذلك بأنه يريد شابة توفي احتياجاته طبعا الزواج مشروع بعد أخذ رأي زوجتـه ، ولكن على الزوجين تفادي ما يجعلهما يصلا إلى هذا الطريـق الذي قد يضر كثيرا بمشاعر الزوجة وعليه أن يراجع نفسه و أن يكسر الروتين الذي قد يدفعه إلى ذلك وليس الروتين فقط في العلاقة الجنسية ولكن في العلاقة الزوجية على وجه العموم .

هل أتزوج بعد وفاة زوجتي ؟

يتساءل بعض الرجال الذين توفت زوجاتهم هذا الـسؤال ، والإجابة نعم تتزوج حتى تعف نفسك ولا يعني هذه عدم حبك لزوجتك السابقة ولكن يجب أن تنتقي الزوجة المناسبة الصالحة

وخاصة إذا كان عندك أطفال لترعاهم ويجب عليك بعد هذا الزواج عدم إهمال أطفالك من الزوجة الأولى .

وقد قرأت في كتاب إحياء علوم الدين أن أحد الصحابة رضي الله عنهم توفت زوجته وهو كبير في السن فتزوج أخرى وقال لا أحب أن ألقى الله عازبا ولو تبقى لي ١٠ أيام في الدنيا لتزوجت .

هل أتزوج بعد وفاة زوجي ؟

يختلف الأمر بالنسبة للمرأة عن الرجل فغالبية الزوجات تكتفي برعاية أولادها وهناك اختلافات كثيرة أما بالنسبة للناحية الجنسية فإن أحست الزوجة بأن الزواج سيكون فيه عفة لها فعليها بالزواج وهذا كما قلنا لا يتنافى مع حبها لزوجها السابق .

تأثير الأمراض المختلفة على العملية الجنسية:

الجنس كغيره من وظائف الجسم التي تتأثر بوجود أي مرض سواء بطريقة مباشرة أو غير مباشرة فمعظم الأمراض حتى دور البرد البسيط من الممكن أن يؤثر على العملية الجنسية .

كيف يؤثر المرض على السلامة الجنسية :

١- عن طريق مباشر بتأثير المرض على الأجهزة التناسلية .

٢- عن طريق تأثيره على الأعضاء الأخرى التي تتحكم الممارسة الجنسية كالغدد المختلفة أو المخ أو الحبل الشوكي وغيره .

٣- عن طريق الأدوية الـتي تـستخدم في عـلاج هـذه الأمراض.

الأمراض التي تؤثر على الأعضاء التناسلية بـصفة مباشـرة وهي :

١- الأمراض التناسلية : كالزهري والسيلان وغيرها الـتي تنتقل من الممارسات الغير شرعية .

تؤدي هذه الأمراض مع الوقت إلى التهابات مزمنة والـتي بدورها قد تؤثر على الإنجاب.

٢- الالتهابات أو التعرض لكدمات في هذه المنـاطق قـد تؤثر.

٣- دوالي الخصية ليس لها علاقة بالانتـصاب أو بـسرعة القذف.

استئصال الرحم و تأثيره :

في بعض الأحوال المرضية يضطر الطبيـب إلى استئـصال الرحم للمحافظة على صحة المريضة .

على الزوج والزوجة أن يعلما أن هذه العملية لا تؤثر على الممارسة الجنسية فالرحم عضو داخلي، ولكن من الممكـن أن تؤثر هذه العملية على الزوجة نفسيا فعلى الزوج تفهم ذلـك ومعاونتها حتى تجتاز هذه المرحلة .

استئصال الثدي وتأثيره :

تؤثر عملية استئصال الثدي تأثير نفسي كبير على الزوجة وبالتالي على العملية الجنسية لأنها تشعر بأنها مشوهة أو أن زوجها سيكره النظر إليها بعد هذه العملية وكذلك قد تؤثر على الزوج.. ولذلك فالمشورة النفسية من العوامل الهامة قبل عمل العملية.. وهناك بعض الطرق لإبدال الثدي المستأصل بثدي صناعي بعدة طرق ويتم ذلك بإستشارة الجراح الذي سيقوم بإجراء العملية .

ارتفاع نسبة السكر في الدم :

تؤثر إرتفاع نسبة السكر في الدم لفترة طويلة على الأوعية الدموية الكبيرة والصغيرة وبالتالي تؤثر على الانتصاب تأثيرا كبيراً لذلك على أي شخص مصاب بهذا المرض عليه متابعته جيدا والالتزام في البرنامج العلاجي حتى يأمن مخاطره على الأعضاء التناسلية وعلى الجسم بصفة عامة .

إرتفاع ضغط الدم :

أيضا يجب الالتزام وعدم تركه بدون علاج لأنه يؤثر على الأوعية الدموية والقلب بالسلب .. ومن ثم على الصحة الجنسية .. وهناك العديد من الأمراض الأخرى التي قد تؤثر على الوظيفة الجنسية ولذلك على من يحس بمشكلة أو خلل عليه بالتوجه إلى الطبيب الذي يتابع معه حالته الصحية أو يتوجه إلى متخصص في الصحة الجنسية كطبيب أمراض الذكورة للرجال وطبيب النساء للسيدات .

الأدوية والصحة الجنسية :

الكثير من الأدوية ليس لها أثر على العلاقة الجنسية ولكن هناك بعض الأدوية التي تستخدم في علاج بعض الأمراض قد تؤثر على الرغبة الجنسية أو على الانتصاب أو القذف أو القدرة على الاستمتاع الجنسي .

لذلك اذا كان وقت حدوث هذه الأعراض هو نفس وقت أخذ الدواء فعلى المريض أن يتوجه إلى الطبيب المعالج حتى يختار له دواء آخر للعلاج لا يؤثر على العملية الجنسية .

الخاتمة

هناك مشاكل جنسية كثيرة في مجتمعاتنا العربية قد تنتـــهي هذه المشاكل نهايات مأساوية تؤثر على صحة صاحب المشكلة وعلى المجتمع من حولهم ومن هنا تبرز أهميـــة وجـــود أطبـــاء متخصصين في هذا المجال يستطيعو تفهـــم هـــذه الـــشكاوي وعلاجها بالطريقة الصحيحة .

كما أن هناك أوضاع كثيرة جدا خاطئة داخل مجتماعاتنـــا يقوم بها المتزوجين وغير المتزوجين ولا تجد هذه الأخطاء مـــن يقف ضدها أو يحاربها فتزداد وتؤدي الى مشاكل أكبر ومن ثم تأتي أهمية اصلاح المشاكل في بدايتها ليس عن طريق العنـــف ولكن عن طريق الاقناع وايجاد الحل البديل المناسب .

والله أعلم ....

وأدعو الله أن يصلح كل شؤووننا ومنها الأمـــور الجنـــسية وأن يكون هذا الكتاب سبب في اصلاح بعض المشاكل والتنبيه منها وعلاجها .

المراجع :

١ - كتاب إحياء علوم الدين.

٢- سلسلة كتب للكبار فقط (د. هبه قطب).

٣- كتاب الطب الجنسي للدكتور عادل فراج.

٤- تحفة العروس للشيخ محمود الاسطنبولي .

٥-قراءات مختلفة .

الفهرس

الإسلام والجنس.. ١٧

الطفولة والصحة الجنسية.............................. ٢١

التحرشات الجنسية بالأطفال........................... ٢٤

الأسئلة والتصرفات الجنسية للأطفال.................. ٢٨

المراهقة والصحة الجنسية............................. ٣٠

العضو الذكري.. ٣١

التحرشات الجنسية والاغتصاب ٣٦

فترة الخطوبة والصحة الجنسية ٤٦

ليلة الدخلة.. ٥٥

الأوضاع الجنسية.. ٨٧

الشذوذ والانحرافات الجنسية.............................. ٩١

الخاتمة.. ٩٩